



# STIL.IST

magazin 05

kultur.mensch.leben. reutlingen | tübingen | stuttgart

ausgabe juni 2016

4,90 €

## STADTHÄUSER

comeback der city

## ZEITREISE

revolverheld im gespräch

## GIN & TONIC

mehr als getreide und wacholder

## KITEBOARDEN

die kraft des windes – spots, kurse & co.

# FRÜHER VOGEL VS. NACHTEULE

unterschiedliche tages- und nachrhythmen bestimmen den alltag



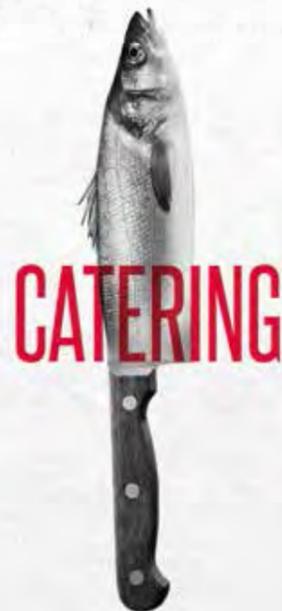
# ACHTENDER



BIERGARTEN



RESTAURANT



CATERING

Wir sind überzeugt: gute Geschichten beginnen im Herzen von Metzingen.  
Nehmen Sie Platz. Werden Sie Teil einer guten Geschichte.  
Im Achtender.

## EDITORIAL



Milijana Magarewitsch  
© my-path.org | Daniel Fischer



Linda Sauter  
© my-path.org | Daniel Fischer

Liebe Leserin, lieber Leser,

der Sommer ist da, im Herzen als auch kalendarisch. Doch eines wissen wir leider ganz genau – nur drei Monate im Jahr herrscht hier wettertechnisch positiver Ausnahmezustand. Unser gut gemeinter Rat lautet deshalb: Raus mit Ihnen.

Laue Nächte, Lagerfeuer, Biergärten, Erholung auf Balkonien. Nutzen wir die Zeit, die wir im Freien, ja, in ‚Freiheit‘ verbringen dürfen. Wir haben unsere neueste Ausgabe unter das Motto ‚draußen‘ gestellt. Aber lassen Sie uns doch erst einmal festlegen, was wir von der STIL.IST überhaupt darunter verstehen. Das sind zum einen Festivals, die sich mittlerweile zu wahren Inspirations-Fundgruben in Sachen Mode, Lifestyle und Musik entwickelt haben und zum anderen ‚Carpe Diem‘ – den Tag bereits mit den ersten Sonnenstrahlen zu beginnen und voll auszuschöpfen. Aber was sagen eigentlich die vermeintlichen ‚Nachteulen‘ dazu? Wir haben den frühen Vogel und seinen ‚natürlichen Feind‘ dazu befragt, wie ihr Umgang mit dem Alltag aussieht und wo die Vor- und Nachteile für den jeweils Anderen liegen.

Auch ist Sport im Freien immer ein großes Thema während der Sommermonate und gerade der Trendsport ‚Kiteboarden‘ ist an Dynamik kaum zu überbieten. Wir haben das kleine Brett in der großen Welt getestet und stellen Ihnen internationale Spots vor.

Wen es nicht in die Ferne zieht, kann sich seinen Traum vom eigenen kleinen Refugium mit Urlaubspotenzial direkt vor der Haustüre schaffen. ‚Comeback der City‘ zeigt auf, wie sich der Wunsch nach einem Leben in der Stadt und einer persönlichen Lebensoase bestens vereinen lassen, trotz geringer Freiflächen.

Wir könnten noch weiter und weiter schreiben, aber dann hätten wir Ihnen bereits alles vorweg genommen – also lesen und entdecken Sie selbst.

Herzlichst,

Ihre Linda Sauter und Milijana Magarewitsch

# INHALT

magazin 05

## BLICKWINKEL

- 08 **Kaleidoskop.** Eindrucksvolle Dinge, spannende Erkenntnisse und inspirierende Projekte in der Region.
- 10 **Fühl' dich frei.** Internationale und regionale Festival-Tipps ermöglichen einen musikalischen ‚Summer of Happiness‘.
- 12 **Zeitreise.** Im Gespräch mit der Band Revolverheld. Über Open-Air-Kulissen und die neue MTV-Unplugged-Tour.
- 14 **Junge Freunde Staatsgalerie.** Die Stuttgarter Kunst- und Kulturszene neu entdecken.

- 16 **Hemmungslos mitreissend.** Ein Blick hinter den Vorhang des Stuttgarter Palladium Theaters.
- 20 **Wunsch nach Liebe und Hoffnung.** Die Band Silly über ihre musikalische Sicht auf die Welt.

## DYNAMIK

- 22 **Die Kraft des Windes.** Kiteboarden ist Trendsport.
- 26 **Faszination Faszien.** Die Bedeutung von Faszien im menschlichen Körper sowie die Mobilisierung dieser Fasern.

## LEBEN

- 28 **Früher Vogel vs. Nachteule.** Unterschiedliche Tages- und Nachtrhythmen.
- 30 **Welcher Vogel bist du?** Der Selbsttest gibt Aufschluss.
- 31 **Meine innere Uhr tickt anders.** Über das Finden des eigenen Zeitgefüges.
- 32 **Der frühe Vogel.** Frühaufsteher nutzen die produktive Zeit des Morgens. Langschläfer erschließen sich nachts ihre Welt.
- 35 **Wird Kreativität nachts geboren?** YouTube-Stars über den eigenen Schlafrhythmus.
- 36 **Lesenswert.** Interessante und informative Bücher zum Thema.

## TREND

- 38 **Beautynews.** Sommerpflege für Haut und Haare.
- 40 **Holzige Zeiten.** Accessoires aus Holz. Der Modetrend 2016.
- 42 **Festivallook.** Die schönsten Must-Haves der regionalen Modelabels.

## INNOVATION

- 46 **Fuß fassen.** Das 3D-Druckverfahren wird in der Produktion von orthopädischen Einlagen Anwendung finden.

## DOMIZIL

- 48 **Höher, enger, dichter.** Die Nachfrage nach Stadthäusern steigt. Nachverdichtung wird zum Thema.
- 52 **Wohnbarer Beton.** Im Möbeldesign zeigt sich Beton stilvoll und zeitgemäß.
- 54 **Ohne Konventionen.** Ein Reihenhaus im Retro- und Shabby-Chic.

## ESSKULTUR

- 58 **Das Leben macht wieder Gin.** Mehr als Getreide und Wacholder. Über Gin-Trends und regionale Sorten.
- 62 **Wie isst Stuttgart?** Stadtführung gepaart mit kulinarischem Genuss.
- 64 **Leckere Post.** Foodboxen als wahre Alltagshelfer.

## STANDARDS

- 03 **Editorial.**
- 66 **Impressum.**
- 66 **Ausblick.** Magazin 06.



**22**  
Kiteboarden



**28**  
Früher Vogel  
vs. Nachteule



**48**  
Stadthäuser

**12**  
Revolverheld

**58**  
Gin & Tonic

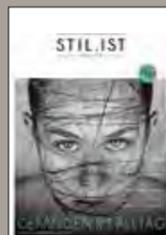




## ABOSERVICE

Lesen Sie STIL.IST im Jahresabo und verpassen Sie keine Ausgabe. Sie erhalten das Magazin ein Jahr lang ganz bequem zu sich nach Hause geliefert. Jahresabonnement (4 Ausgaben) 19,60 €

STIL.IST können Sie ganz einfach per Email unter [info@die-stilisten.de](mailto:info@die-stilisten.de) oder durch Zusendung des Bestellscheins abonnieren.



STIL.IST lesen oder verschenken

## ABO-BESTELLSCHEIN

Ja, ich möchte STIL.IST selbst lesen | verschenken und bestelle STIL.IST für zunächst ein Jahr zum Abopreis (4 x im Jahr) von 19,60€ (inkl. MwSt. und Versand). Senden Sie mir bzw. dem Beschenkten die STIL.IST ab der nächsten Ausgabe. Das Abo kann ich nach Ablauf eines Jahres, unter Einhaltung der Frist, schriftlich kündigen.

Meine persönlichen Angaben: (bitte ausfüllen)

Name | Vorname \_\_\_\_\_

Straße | Hausnummer \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_

Wohnort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail Adresse \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Ich verschenke STIL.IST an: (bitte nur ausfüllen, wenn Sie STIL.IST verschenken möchten)

Name | Vorname \_\_\_\_\_

Straße | Hausnummer \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_

Wohnort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail Adresse \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Ja, ich bin damit einverstanden, dass STIL.IST und Die.Stilisten UG (haftungsbeschränkt) mich künftig per E-Mail oder Telefon über interessante Medien- und Produktangebote ihrer Marke informieren. Der Nutzung meiner Daten kann ich jederzeit schriftlich per Post oder Mail an [info@die-stilisten.de](mailto:info@die-stilisten.de) widersprechen.

Die Abrechnung des Abopreises erfolgt per Rechnung mit dem Versand der ersten Ausgabe. Nach der regulären Bezugszeit verlängert sich das Abonnement automatisch um vier weitere Ausgaben, sollten Sie nicht drei Monate vor Beendigung (als Stichtag gilt das Abschlussdatum) fristgerecht kündigen. Bei Fragen zu Vertrag, Laufzeit oder andere Fragen zum Abo, wenden Sie sich bitte per Mail an: [info@die-stilisten.de](mailto:info@die-stilisten.de)

Widerrufsrecht: Sie können die Bestellung binnen 14 Tagen ohne Angaben von Gründen schriftlich kündigen. Die Frist beginnt ab dem Datum der Abobeauftragung. Zur Wahrung der Frist genügt das rechtzeitige Absenden ihre eindeutigen Entschlusses, die Bestellung zu widerrufen.

Ort | Datum | Unterschrift

Bitte senden Sie uns den ausgefüllten Abo-Bestellschein an:

Die.Stilisten UG (haftungsbeschränkt)  
Lindenstraße 56  
72658 Bempflingen



# KALEIDOSKOP

Unser Blick durch das regionale Kaleidoskop lässt viel entdecken: Eindrucksvolle Dinge, spannende Erkenntnisse und inspirierende Projekte. Folgendes ist uns dieses Mal besonders aufgefallen.

## DAS GESICHT DER GENERATION

### BEZIEHUNGSUNFÄHIG

Wussten Sie, ...

..., dass man im Südwesten länger lebt?

Nach Berechnungen des Statistischen Landesamtes haben die Baden-Württemberger die höchste Lebenserwartung in Deutschland. Ein heute hier geborener Junge kann auf eine durchschnittliche Lebenserwartung von 79,4 Jahren blicken, ein neugeborenes Mädchen sogar auf 83,9 Jahre. Das sind knapp elf Jahre bei den Männern und gut neun Jahre bei den Frauen mehr als Anfang der 1970er. Der Unterschied zwischen den Frauen und Männern hat sich hingegen verringert: Mitte der 90er Jahre lebten Frauen im Schnitt 6,4 Jahre länger als Männer, derzeit noch 4,5 Jahre.

Der Autor Michael Nast bringt in seinem neuen Buch „Generation Beziehungsunfähig“ die Dinge auf den Punkt und beschreibt unvergleichlich charmant die Stimmung seiner Generation: Weshalb wir uns gegenseitig als beziehungsunfähig bezeichnen, wie Tinder unsere Partnersuche verändert und warum wir uns immer wieder selbst in den Mittelpunkt stellen, ohne Rücksicht auf Verluste. Es geht um die Generation, deren Mitglieder um sich selbst kreisen, mit 30 noch kein Haus und keine Kinder haben, dafür aber einen Job, mit dem sie zumindest versuchen, sich selbst zu verwirklichen. Ganz ohne Bewertung ermutigt das Buch chronische Selbstoptimierer und Perfektionisten, den eigenen Lebensentwurf zu hinterfragen.

**Michael Nast | „Generation Beziehungsunfähig“**  
Edel Books | ISBN 978-3-8419-0406-5 | € 14,95 (D)

## After-Work mit Jazz und Bossa-Nova



Feierabend, handgemachte Musik und allerlei Köstlichkeiten – die perfekte Kombination, um einen Abend gelungen ausklingen zu lassen. Der After-Work-Jazz im Kaffee-Fleck vereint all diese Dinge und bietet den Gästen Abwechslung im Alltag. Jazzmusik der glorreichen 60er-Jahre sowie Bossa-Nova sind zu hören – live und in Farbe. Und auch kulinarisch werden alle „After-Worker“ fündig: Neben einer erlesenen Auswahl an Rot-, Rosé- und Weißweinen gibt es die haus-eigenen Kaffeespezialitäten sowie köstliche Tapas für den kleinen Hunger. Termine sind unter [www.kaffee-fleck.com](http://www.kaffee-fleck.com) einzusehen.

Kaffee-Fleck | Kanzleistraße 8 | 72764 Reutlingen

## FLUXUS

Ursprünglich geplant für drei Monate, hat sich das Projekt FLUXUS – Temporary Concept Mall – als Zwischennutzungskonzept in der Calwer Passage in Stuttgart-Mitte durchgesetzt. Unter dem Motto „Fashion, Design, Vintage, Zeitgeist“ werden insgesamt 16 Ladenflächen bespielt und dabei reicht das abwechslungsreiche Angebot von kreativer Gastronomie, hippen Boutiquen, Tattooart bis hin zu besonderen Design-Shops. Hier gibt es Kaffee, Kunst, Konsum und Kultur unter einem Dach – weit ab vom Einheitsbrei. Die Laufzeit ist bis Ende 2016 gesichert, Zukunft ungewiss. Deshalb einfach vorbeischauen und genießen.

Calwer Passage | Theodor-Heuss-Straße | 70173 Stuttgart  
Montag – Samstag von 11:00 - 19:00 Uhr



Foto: Pierre Polak

Im Solomon's wird ab sofort der Sommer eingeläutet. Inhaber Robel J Solomon öffnet Herz und Pforte für alle Kaffeeliebhaber, Nachtschwärmer, Musikbegeisterte und Genussmenschen. Sein Credo: „In einer Welt voller Propaganda will ich verlässliche Anlaufstelle sein“. Genuss und Gutes mit Seele - „Soulkitchen“. Neben Smoothies, Proteineis, Kaffeespezialitäten und allem Gekühlten gibt es regelmäßig auch Feines auf die Ohren. „Rund um die DJ-Crew von N.Y.A.D.S. und Mark Ski entsteht eine harmonische Basis für unsere Klangauswahl“.

Solomon's Cafe & Bar  
Lindachstraße 23 | 72764 Reutlingen

Solomon's Cafe & Bar  
in Reutlingen

## NATURTHEATER REUTLINGEN STARTET IN NEUE SAISON

Ab 18. Juni bis einschließlich 27. August dient die Spielstätte des Reutlinger Naturtheaters wieder als einzigartige Kulisse für zwei hochwertige Produktionen.

### Cabaret-Musical

Silvester 1929 in der Metropole Berlin – die wilden Zwanziger sind noch nicht vorbei und die Stimmung in Deutschland gleicht einem Tanz auf dem Vulkan. Überall herrscht eine krankhafte Hektik danach, sich zu amüsieren. Hier erlebt der amerikanische Schriftsteller Cliff Bradshaw auch die ersten Anzeichen des Nationalsozialismus. Seine Ankunft in Berlin und den Jahreswechsel begießt Cliff im Kit-Kat-Club, einem zweitklassigen Nachtclub, dessen Conférencier durch das Stück führt.

Naturtheater Reutlingen | Mark (Gewand) 3 | 72762 Reutlingen

### Aladin und die Wunderlampe

Eines Tages gelingt es einem merkwürdigen Zauberer Aladins Vertrauen zu gewinnen und ihn zu einer abgelegenen Höhle zu führen, in der sich eine alte, verwunschene Öllampe befindet. Doch die Höhle entpuppt sich als Falle und der Zauberer führt Böses im Schilde. Mit magischer Hilfe kann sich Aladin befreien, denn die geheimnisvolle Öllampe beherbergt einen Zaubergeist, der Aladins Wünsche erfüllt. Wie es weitergeht? Hingehen und anschauen.

# FÜHL DICH FREI

— festival-feeling 2016 —

*Pulsierende Beats, heiße Tage, Freundschaften und Sonne: Assoziationen zum Thema Festival. Musikliebhaber haben den ganzen Sommer die Qual der Wahl. Soll es Electro oder doch lieber Hip Hop sein? Ob international oder in der Region – mit unseren Festival-Tipps steht einem musikalischen ‚Summer of Happiness‘ nichts mehr im Wege.*



Mit freundlicher Unterstützung des Veranstalters verlosen wir 2 x 2 Karten für das Stuttgart Festival. Bis 5. Juli eine Email an [redaktion@die-stilisten.de](mailto:redaktion@die-stilisten.de) schicken, mit dem Stichwort "Stuttgart Festival" versehen und Name, Adresse und Rufnummer nicht vergessen. Bei mehreren Einsendungen entscheidet das Los. Viel Glück!

Bisheriges Line up 2016: Django Django, Crystal Fighters, Bilderbuch, Glass Animals, Frittenbude, SOHN, David August, Slow Magic, Mule & Man (Kid Simius & Bonaparte), Oddisee, Cigarettes After Sex, HONNE, Umse, Claire, Steaming Satellites, We Are The City, The/Das, The Slow Show, Monolink, WDL, Still Parade, PANG!, Georgia, Leila Akinyi, Tristan Brusch, Occupanther, Dexter, Cap Kendricks, Mutelights, HADE, Minhtendo, Detmolt, Basii, Hentzschel, vertiqua, Robin T. Treier, Thorsten W., Lelvi, Tizian, Minoto, Stadt Als Dorf, Drum Quixote & Crstn Nls, Gustav Gustavson, Christofer Henn, Amy.G.Dala, Roman Esco.

## INTERNATIONAL

Festivals gibt es wie Sand am Meer. So schnell wie sie aus dem Boden sprießen, so schnell verschwinden manche auch wieder in der Versenkung. Wer es einmal außerhalb heimischer Gefilde versuchen möchte, ist mit folgender Auswahl an klangvollen ‚Vergnügungsausfahrten‘ gut aufgestellt.

### Latitude Festival | Henham Park | Southwold | Suffolk (England) | 14.-17.07.2016

Wohin mit dem Nachwuchs übers Festivalwochenende? Diese Frage stellen sich musikbegeisterte Eltern oft. Kein Problem, sagen die Macher des Latitude, und laden kleine als auch große Partygänger zum Vorbeischaun ein. Betreute Kids-Areas bedeuten zusätzlichen Spaß und Action. Eine Eins mit Sternchen für diesen Erziehungsauftrag.

### Zürich Openair | Rümlang | Zürich (Schweiz) | 24.-27.08.2016

Zum sechsten Mal geben sich hier Bühnenriesen und Newcomer die Klinke in die Hand: ‚Sigur Rós‘, ‚Massive Attack‘, ‚Die Antwoord‘, aber auch tolle Solokünstler wie ‚Róisín Murphy‘ oder Jake Bugg‘. Das musikalische Spektrum umfasst Indie-, Electro- und Rockmusik. Die organisatorischen ‚Kinderkrankheiten‘ der ersten Jahre wurden mittlerweile erfolgreich behoben.

### Dour Festival | Plaine de la Machine à Feu Dour (Belgien) | 13.-17. 7.2016

Seit 1989 feste Institution: Das Dour Festival lockt jährlich bis zu 200.000 Besucher an. Bekannt ist das Festival besonders für das weite Spektrum an Musik-Genres. Dazu gehören unter anderem Drum and Bass, Dubstep, Downtempo, Indie-Rock, Metal, Hip-Hop, Dub und Reggae. Höhepunkte sind u. a. ‚The Prodigy‘ und ‚Peaches‘.

### Secret Solstice Festival | Laugardalur Reykjavik (Island) | 16.-19.06.2016

Zum dritten Mal wird die ‚heimliche Sonnwendfeier‘ – so die Übersetzung des Festivals – zelebriert. Neben festen Größen wie ‚Radiohead‘ und ‚Of Monsters and Men‘ stehen aufstrebende Talente hoch im Kurs. Die Besonderheit: die 24-stündige Mitternachtssonne während der Sommer-sonnenwende.

## NATIONAL

Manchmal ist es gar nicht nötig, gleich den Reisepass einzupacken. Auch in Deutschland sieht die Sommer-Musikszene heiter bis rosig aus. Zumal sie der internationalen nichts nachsteht. Einige der folgenden Veranstaltungen haben sich zu echten ‚Hingehern‘ und Institutionen gemausert.

### Summerjam | Fühlinger See | Köln (Nordrhein-Westfalen) | 01.-03.07.2016

Reggae- und Hip-Hop-Fans stehen Kopf, denn es kommen wieder beide Stilrichtungen aufs Tapet. Zu hören gibt es neben ‚Sean Paul‘ und ‚Selah Sue‘ auch ‚Alborosie‘ und ‚Chronixx‘. Deutsch wird es mit ‚Alligatoah‘, ‚Namika‘ und den ‚Beginnern‘. Kinder bis 12 Jahren haben freien Eintritt. Natürlich nur in Begleitung ihrer Eltern.

### Feel Festival | Bergheider See | Lichterfeld (Brandenburg) | 07. - 11.07.2016

Ins vierte Jahr geht es für das Feel. Hier gibt es Kunst nicht nur in Form von Musik, denn schon lange, bevor der erste Ton die Bühnen verlässt, arbeiten viele Künstler und Kollektive an Dekorationen, Installationen und vielem mehr. Auch ein Kino, diverse Theaterstücke und Lesungen dürfen nicht fehlen. Das Essen jeglicher Variation ist regional ‚verbandelt‘.

### Lollapalooza | Treptower Park | Berlin (Berlin) | 10.-11.09.2016

Der Ableger der legendären Lollapalooza-Reihe kommt in die Hauptstadt. Illustre Namen wie ‚Major Lazer‘, ‚James Blake‘, ‚Max Herre‘ stehen auf der Line up-Tafel. Im ‚Lolla Fun Fair‘ gibt es Kunst und Kultur; Das Kidzapalooza steht allen von 0 bis 14 Jahren zur Verfügung. Hier kann nach Lust und Laune gespielt, gebastelt und es können neue Freundschaften geschlossen werden.

### Melt! Festival | Ferropolis | Gräfenhainichen (Sachsen-Anhalt) | 15.-17.07.2016

Die ‚Stadt aus Eisen‘ dient seit 1997 als Kulisse für ein ganz besonderes Festival. Unter dem Motto ‚You Melt! my heart‘ sorgen die Künstler mit überwiegend elektronischen Klängen für das entsprechende Zucken im Tanzbein. Jamie Woon und Deichkind – nur zwei der prominenten Namen. Übernachtet wird im Zelt oder im ‚Mixery Melt! Train‘.

## REGIONAL

Wer keine langen Distanzen zurücklegen möchte, bekommt auch in der Nähe einiges geboten – außerdem sind die regionalen Festivitäten ziemlich cool. Gründe, warum man sich das musikalische Angebot ‚ringsherum‘ auch einmal genauer anschauen sollte – daheim ist es doch am schönsten.

### Obstwiesenfestival | Dornstadt | Ulm 18.-20.08.2016

‚Umsonst & draußen‘ darf es gerne sein, aber nicht an Qualität einbüßen. Das Obstwiesenfestival bietet ein Line-up sondergleichen. Da gibt es die ‚Blood Red Shoes‘ zu hören, die ‚Nerven‘, ‚L'Aupaire‘ und auch die ‚Antilopen Gang‘. Gestemmt wird das Ganze von ehrenamtlichen Vereinsmitgliedern. Hut ab.

### Stuttgart Festival | Messe | Stuttgart 29.-30.07.2016

60 Acts, 5 Stages, Music & Arts, Open Air: Das Stuttgart Festival dient als Plattform für alternative Musik, Kunst und Lifestyle. Abgedeckt werden Genres wie Alternative, Electro, Electropop, Indie, Indipop, Singer Songwriter, Folk und Urban. Auf dem ‚Art Market‘ können über 100 handverlesene Jung-Designer, Kreative und Künstler aus dem Bereich Mode-, Schmuck- und Produktdesign, Kunst, Fotografie, Grafik, Comics und Literatur auf rund 1000 m<sup>2</sup> ihre Produkte präsentieren und verkaufen. In der ‚World of Art‘ performen Künstler aus dem großen Bereich Urban Art mit Live Painting, Illustrationen, Graffiti und Street Art.

### Rock am See | Bodenseestadion Konstanz | 20.08.2016

30 Jahre Traditionsfestival am Bodensee. Das soll natürlich gebührend gefeiert werden. Neben den ‚Libertines‘ stehen auch beispielsweise ‚We Were Promised Jetpacks‘ auf der Openair-Bühne. Als Hauptact wurden ‚Muse‘ verpflichtet, die, so Festivalchef Dieter Bös, „ein internationaler Headliner nach Maß“ seien.

### Electrique Baroque | Schloss Ludwigsburg | 10.09.2016

Ein elektronisches Festival erwartet die Besucher. Auflegen werden beispielsweise ‚Karotte‘ und ‚Marius Lehnert‘. //

# ZEITREISE

revolverheld mtv-unplugged

Schon lange sind Revolverheld in der Mitte der deutschen Pop- und Rockwelt angekommen und sind sich dabei stets treu geblieben. Darin liegt eine ihrer besonderen Stärken. Jetzt hat MTV den Jungs die Stecker aus den E-Gitarren gezogen und bittet Johannes und Co. zum MTV-Unplugged auf die Bühne. In drei Akten nimmt Revolverheld das Publikum mit auf ihre ganz eigene Reise.

Mittlerweile sind Revolverheld erfolgreich in ihrem 13. Jahr angekommen. Wenn auf dem vorletzten Album noch „Ich werde nie erwachsen“ besungen wurde, so kann man an ihrer Zeitreise sehen, dass daraus nichts wurde. Am 06. August 2016 beweisen Revolverheld bei den KSK Music pen im Ludwigsburger Schloss, dass sie auf eine eindrucksvolle Zeit zurückblicken können und auch ohne Stromgitarren und Keyboards eine der besten Rockbands des Landes sind. STIL.IST sprach mit Revolverheld über Open-Air-Kulissen und die akustische Herausforderung des MTV-Unplugged.

**„MTV-Unplugged“ steht für große Herausforderung. Wie fühlt es sich für euch an, diese Konzerte zu spielen?**

Wir alle sind in einer Zeit aufgewachsen, in der MTV der relevanteste Musiksender

seiner Zeit war. MTV prägte unsere Jugend maßgeblich und war großer Motivator für die eigene Musik. Fasziniert verfolgten wir alle großen MTV-Unplugged wie die von Nirvana, Pearl Jam, Alice in Chains und Eric Clapton – es waren jene Konzerte, die präsent waren, als wir angefangen haben Musik zu machen. Gerade deswegen hat es für uns einen unglaublichen Stellenwert Teil dieser Konzertreihe zu sein. Emotional wahrscheinlich sogar noch einen größeren als tatsächlich in der Realität. Außerdem steht die Reihe für Qualität und handgemachte Musik, bei der man als Musiker die Songs in einer reduzierten Weise vortragen darf und sich dadurch neuen Herausforderungen stellt. Für uns ist es eine große Ehre, ein solches Konzert spielen zu dürfen und zugleich Auszeichnung und Erfüllung eines Kindheitstraums.

**Nichts kann ‚überspielt‘ werden. Wie bereitet man sich darauf vor?**

Wir haben uns unglaublich akribisch darauf vorbereitet. Wenn man eine solche Platte macht, sollte sie etwas ganz Besonderes werden und einen hohen Stellenwert einnehmen. Zirka drei Monate haben wir an unseren Songs geschraubt und das gesamte Konzept ausgearbeitet. Zum ersten Mal kamen externe Arrangeure hinzu, welche uns motiviert haben unsere Komfortzone zu verlassen, weitere Kniffe einzubauen und einen Schritt über das eigene Verständnis hinaus zu gehen. Arrangements wurden umgeschrieben, Musiker hinzugeholt und zahlreiche Proben durchgeführt. Die Vorbereitungsphase war also ein langer und spannender Prozess, welcher uns als Band, durch die Überwindung von gedachten Grenzen, ganz neu entdecken ließ.

**Ihr spielt sowohl in großen Hallen Deutschlands aber auch Openair vor wunderschöner Kulisse. Macht die Location für euch einen Unterschied?**

Es sind immer viele Faktoren, die an einem Konzertabend zusammen kommen. Oft ist es nur ein kleiner Moment, den man nicht wirklich definieren kann, welcher den Abend und das Konzert zur Besonderheit werden lässt. Natürlich ist es zuträglich an einem tollen Sommerabend vor besonderer Kulisse zu spielen. Diese beeindruckende Grundstimmung beflügelt sowohl uns als Band als auch das Publikum. Dennoch bleibt der entscheidende Faktor X – die Chemie zwischen Publikum und Band.

**Ein wichtiges Stichwort der MTV-Unplugged Reihe lautet ‚Intimität‘. Ist es überhaupt möglich, diese vor einem großen Publikum zu erzeugen?**

Stimmt, das stellt eine Herausforderung dar. Über die letzten Jahren hat es sich dahingehend entwickelt, dass auch die MTV-Unplugged-Konzerte immer größer geworden sind. Beide Bereiche gefallen uns – sowohl intimes Konzert als auch große Kulisse. Deshalb wollten wir beides integrieren, möglich durch den Aufbau in drei Akten. Wir nehmen unser Publikum mit auf eine Zeitreise und zeigen dabei die Entwicklung von der Kneipenband zu den großen Konzerthallen. Während der gesamten Show wachsen wir: Zu Beginn wandeln wir unverblümt durchs Publikum

auf eine kleine Bühne in Mitten des Publikums – eine Bühne ganz intim mit ‚Wohnzimmer-Charme‘ und in kleiner Besetzung. Von Akt zu Akt entwickeln wir uns zu einer größer werdenden Band und schaffen somit die Entwicklung zur Show. Und auch in der Liedauswahl spiegeln wir die Zeitreise wider. So spielen wir im ersten Akt zum Beispiel ‚Bands deiner Jugend‘ oder ‚Das kann uns keiner nehmen‘ und ermöglichen so einen inhaltlichen Bezug zur Zeitreise. Die Verbindung zwischen den einzelnen Akten schaffen wir durch unseren guten Freund und Schauspieler Oliver Wnuk. Er erzählt die Geschichte und Zeitreise, greift die Inhalte der Songauswahl auf und fungiert als verbindendes Element in der gesamten Show. Wir vereinen Schauspiel, Geschichte und Musik zu einer Darstellung unserer Entwicklung und wollen somit jeden abholen, mit auf unsere Reise nehmen und Intimität schaffen.

**Auch akustisch muss immer noch einer ‚draufgesetzt‘ werden. Wie macht ihr das?**

Unser Unplugged-Set ist wohl durchdacht und großflächig inszeniert. Der Aufbau in drei Akten lässt uns mit der musikalischen Besetzung spielen und schafft akustische Highlights. Mit der Kernband, also mit sechs Personen, stehen wir zu Beginn auf der Bühne und erzeugen dadurch ein Gefühl von handgemachter Musik – die Band im Wohnzimmer. Im Laufe des Konzerts steigern wir stetig die Anzahl der Musiker.

In großer Besetzung mit Streichern, Bläsern und Percussion stehen zum Ende über 20 Musiker auf der Bühne. Um weitere akustische Highlights zu schaffen, werden zudem exotische Instrumente wie Banjo, Akkordeon, Mundharmonika, Mandoline, Melodica und Slide-Gitarre eingesetzt. Wir sind uns sicher, dass wir dadurch ein einzigartiges Live-Erlebnis bieten.

**Und dann sind da noch Songs mit Freunden – Künstler, die euch die letzten Jahre begleitet haben. Wie fühlt ihr euch mit diesen auf der Bühne?**

Gemeinsam mit Freunden auf der Bühne – besser könnte es nicht sein. Natürlich haben wir uns im Vorfeld gut überlegt, wen wir gerne einladen wollen. Bei unserem ersten Brainstorming griffen wir hoch. Namen von großen Künstlern sind gefallen. Irgendwann kamen wir aber zu dem Entschluss, dass dies nicht der richtige Weg ist. Wir wollen uns an den Konzertabenden wohlfühlen, ein tolles Konzert spielen und das erreichen wir nur, wenn wir tatsächlich mit Freunden auf der Bühne stehen. Kurzerhand haben wir unsere Handy-Telefonbücher studiert. Gefunden haben wir Menschen, die uns die letzten Jahre begleitet und als Musiker begeistert haben, unter anderem Annett Louisan und Rea Garvey. Die Auswahl aller Künstler sollte sehr natürlich sein und im menschlichen Bezug zu uns stehen. ‚Tatsächliche‘ Freunde schaffen Authentizität und Intimität – das wollten wir erzielen. //

Fotos: Tim Kramer



# JUNGE FREUNDE STAATSGALERIE

abseits ausgetretener kunstpfade

*Vor rund vier Jahren hat es sich eine Gruppe 18- bis 35-jähriger Kunstinteressierter auf die Fahne geschrieben, die Stuttgarter Kunst- und Kulturszene neu zu entdecken. Gemeinsam erleben sie die Staatsgalerie Stuttgart vor und hinter den Kulissen und machen Ausflüge zu lohnenswerten Kunstzielen. Im Vordergrund steht dabei ein unkonventionelles und junges Angebot. Kunstkenner und Anfänger werden dabei gleichermaßen angesprochen.*



Die Junge Freunde Staatsgalerie' sehen sich als soziale Plattform. Es gibt regelmäßige Treffen, gemeinsamen Austausch und gemütliches Beisammensein: Hier findet aktive Förderung und attraktiver Beitrag zum Kunst- und Kulturangebot der Stadt Stuttgart statt. So entstand abseits ausgetretener Pfade ein besonderes Programm.

Über die Möglichkeit der aktiven Teilhabe und Gestaltung des Projekts soll außerdem die Identifikation der Jungen Freunde mit der Staatsgalerie und dem Verein gefördert und dessen Bestehen langfristig gesichert werden. Der Verein 'Freunde der Staatsgalerie' – Stuttgarter Galerieverein e.V. – ist mit über 10.000 Mitgliedern einer der größ-

ten seiner Art im deutschsprachigen Raum. Er hat es sich zur Aufgabe gemacht, mit dem Ankauf von Kunstwerken die Sammlung der Staatsgalerie Stuttgart zu bereichern und die kulturelle Bedeutung des Museums ins öffentliche Bewusstsein zu rücken. Zudem unterstützt der Verein die Arbeit der Kunstvermittlung und ist aufgrund der Förderung von Kunst und Kultur, der Erziehung sowie der Volks- und Berufsbildung als gemeinnützig anerkannt.

Die Mitglieder sind Studenten und Berufstätige aller Fachrichtungen. Bei den Veranstaltungen treffen Ingenieure auf Mediziner, Architekten auf Juristen und Kunsthistoriker auf Künstler. Ein kunsthis-

torischer oder künstlerischer Background ist nicht erforderlich. Ziel sei es, über das Veranstaltungsangebot sowie das Angebot der aktiven Mitarbeit im Verein eine Plattform entstehen zu lassen, die möglichst viele junge Leute zum Austausch über Kunst anregt.

Zahlreiche weitere Vorteile entstehen durch die Mitgliedschaft:

- freier Eintritt in die Sammlung und in Ausstellungen der Staatsgalerie
- freier Eintritt zu allen Vorträgen
- kostenlose Teilnahme an allen Führungen
- exklusive Führungen und Veranstaltungen für Mitglieder
- ‚Familienbande‘-Führung und Workshop für Familien
- ermäßigte Teilnahmegebühr für Seminare der Kunstvermittlung
- ‚VorSICHT‘ – exklusive Voraböffnung bei ausgewählten Ausstellungen
- Einladungen zu Ausstellungseröffnungen
- exklusives Angebot von Kunstfahrten und -reisen mit vorbereitenden Führungen
- regelmäßige Informationen über Ausstellungen und Veranstaltungen
- die Mitgliederzeitung ‚News‘
- der ‚Raum für Freunde‘, ein Loungebereich in der Staatsgalerie
- zusätzliches Programm für junge Kunstfreunde bis 35 Jahre

Jeden ersten Mittwoch im Monat treffen sich alle beim öffentlichen Stammtisch der Jungen Freunde Staatsgalerie; Jeden dritten

Dienstag im Monat bei der Jungen Runde, dem Treffen der aktiven Mitglieder. Hier werden Programm und weitere Aktivitäten geplant. Das Kunst- und Kulturprogramm der Jungen Freunde Staatsgalerie umfasst mehr als 24 Veranstaltungen pro Jahr, welche auch von Nicht-Mitgliedern besucht werden können. Die größte Veranstaltung ist die Junge Nacht, die im Herbst 2016 bereits zum vierten Mal stattfinden wird und in den letzten Jahren mit einem spannenden Kunst- und Musikprogramm mehr als 1.300 junge Menschen zu später Stunde in die Staatsgalerie lockte. //



## Junge Nacht

Einen Höhepunkt der ‚Jungen Freunde Staatsgalerie‘ bildet die ‚Junge Nacht‘, welche seit 2013 regelmäßig angeboten und das nächste Mal im Herbst 2016 stattfinden wird. Bis in die frühen Morgenstunden bietet die Partyreihe Kunst- und Musikgenuss de luxe und das Ganze in den Räumlichkeiten des Museums. Es gibt kurzweilige Führungen, Performances und Interaktives für Gäste. Bei Getränken und Musik kann davor, danach oder auch währenddessen gechillt und getanzt werden. Veranstaltungshinweise erscheinen viermal pro Jahr. Über das aktuelle Geschehen informieren Website sowie Facebook-Präsenz unter:

[www.jungefreundeStaatsgalerie.de](http://www.jungefreundeStaatsgalerie.de) | [www.facebook.com/JungeFreundeStaatsgalerie](https://www.facebook.com/JungeFreundeStaatsgalerie)

[www.wuerttembergische-philharmonie.de](http://www.wuerttembergische-philharmonie.de)

## KALEIDOSKOP – DIE FACETTENREICHE KONZERTREIHE

Alle Konzerte in der Stadthalle Reutlingen

### »LICHTER DER GROSSSTADT«

von Charlie Chaplin  
> Donnerstag, 23. Juni 2016 \ 20 Uhr,  
Filmvorführung mit Live-Musik,  
Valteri Rauhalampi – Leitung

### MANDOLINES

> Donnerstag, 29. September 2016 \ 20 Uhr  
Werke für Mandolinen- und Sinfonieorchester  
sowie jemenitische Lieder \ Talya Oded –  
Gesang, Israelisches Mandolinenorchester,  
Adiel Shmit und Noam Zur – Leitung

# HEMMUNGSLOS MITREISSEND

— das orchester – mikrokosmos im musical —

*Musicals begeistern die Massen – ob waghalsige Bühnenshows oder rührselige Geschichten. Aus kommerzieller Sicht haben sie den etablierten Opern- und Theaterhäusern den Rang abgelaufen. Sehen die Zuschauer zunächst nur das Schauspiel auf der Bühne, lebt das Musical bis heute von der musikalischen Umsetzung. Ein Blick hinter die Kulissen des Palladium Theaters Stuttgart verdeutlicht dies.*



Als Geburtsstätte des Musicals gilt der New Yorker Broadway. Entwickelt hat sich die populäre Kunstform aus den Operetten und Singspielen des 18. und 19. Jahrhunderts. Sie war keine Weiter- oder Fortentwicklung von Singspiel, komischer Oper oder Operette, vielmehr galt das Musical als eigenständiger Nebenzweig, der neue Publikums-Bedürfnisse befriedigen sollte und auf neue künstlerische Modeströmungen reagierte. Musical ist

eine Antwort auf die Entwicklung in der Musikgeschichte, in der es immer neue Stilrichtungen gibt. Nach und nach setzte sich die neue Unterhaltungsform durch und verdrängte die geläufigen Operetten von den Bühnen – die Nähe zum Publikum läutete den Siegeszug ein. Bis heute entwickelte sich das Musical zu einem sehr lebendigen Bühnenmedium, das den jeweiligen Zeitgeist in Musikfarbe und Thematik in neuen Stücken widerspiegelt. Aber nicht nur die Bühnenproduktion hat Vorrang. Zwar wird das Publikum durch das Schauspiel und die Show gefesselt – dennoch lebt ein Musical von der Musik. Ein Grund mehr, die Aufmerksamkeit auf das Orchester zu lenken, welches jede Show live begleitet – so auch die Musiker des in Stuttgart präsentierten Musicals ‚Rocky‘.

Wer kennt ihn nicht? Rocky Balboa, ein sympathischer und talentierter, doch leider erfolgloser Gelegenheitsboxer. Als er die Chance bekommt gegen den amtierenden Schwergewichtsweltmeister Apollo Creed anzutreten, stellt er sich, trotz Selbstzweifel, der großen Herausforderung, um allen zu beweisen, wer er wirklich ist. Gestärkt durch seine Gefühle zu Adrian, einer schüchternen jungen Frau, bestreitet Rocky den Kampf seines Lebens – um Ehre, Liebe, Glaube und Würde. Mitreißend und leidenschaftlich wird die Geschichte eines Mannes erzählt, welcher die Chance seines Lebens bekommt. Aber auch eine Lebensgeschichte zweier Menschen, die ihr Glück suchen und dieses gemeinsam finden. Imposant wird das Musical inszeniert.

Das Bühnenbild, sowie die Bühne als Wunderwerk der Technik sucht ihresgleichen. So wird unter anderem das Publikum auf außergewöhnliche Weise mit in die Show einbezogen: Zum finalen Kampf fährt der Boxring mitten in den Theatersaal und verstärkt dadurch die intensive und emotionale Geschichte. Zugleich verwehrt diese technische Höchstleistung die Platzierung der Musiker im Orchestergraben. Wird das Orchester von den Zuschauern heutzutage in reduzierter Form wahrgenommen, so ist die Umpositionierung nicht weiter förderlich. Ein Grund mehr, die musikalische Leistung in den Vordergrund zu rücken und Einblicke in den Proberaum zu gewähren.

Generell ist die musikalische Ausrichtung des Musicals vom ‚Phillysound‘ (Philadelphia Sound oder Philadelphia Soul) geprägt. Neben den mitreißenden Titeln ‚Fight From The Heart‘, ‚Gonna fly now‘ und ‚The Eye Of The Tiger‘ wird die Stilrichtung einmal mehr bei dem weltbekannten James Brown-Klassiker ‚Living in America‘ deutlich, welcher speziell für Rocky in Stuttgart inszeniert wurde. Christoph Drewitz, künstlerischer Leiter des Musicals, erläutert: „Für die Stuttgarter Inszenierung haben wir extra neue Szenen und Songs entwickelt. Dabei entstand auch die Idee, einen weiteren Song aus dem Original Soundtrack der Rocky-Filme zu verwenden.“ Umgesetzt wird der Sound von einem Orchester bestehend aus 11 Musikern unter der musikalischen Leitung von Bob Andrews. Mit seiner langjährigen Erfahrung im Musical-Business dirigiert er das Orchester seit der Premiere. ‚Purer Rock‘ lautet die Devise, welche mit einem akustischen und elektronischen Schlagzeug-Set, einem E-Bass, drei Gitarren, zwei Keyboardern, drei Blechbläsern und einem Holzbläser umgesetzt wird. Immense musikalische Fähigkeiten werden den Musikern abverlangt: So bedient der Holzbläser zum Beispiel das gesamte Repertoire an Instrumenten von Klarinette über Saxophon bis hin zur Flöte. Auch bei den Keyboardern wird wahrlich unterschieden: Ein klassisches Keyboard sowie eine Keyboard, welches eine Hammond Orgel interpretiert, um den authentischen Sound von damals umzusetzen.

Gerade für die Musiker sind neben der Festanstellung weitere Engagements wichtig, um den Anschluss an die Musikbranche nicht zu verlieren, offen zu sein und Routine zu behalten. So verhält sich die Anwesenheitspräsenz grundlegend anders wie bei den ▶



Fotos: EMQ-LivingPics | Markus Gauß



### Bob Andrews – Musikalischer Leiter



- . Musicals gehören in den USA zur Kultur. Als gebürtiger Amerikaner hat er sich bereits früh den Musicals verschrieben.
- . Seit seinem sechsten Lebensjahr war er selbst als Darsteller auf der Bühne.
- . Studium der Musik.
- . 1977 Eintritt in die US Armee um die deutsche Sprache zu erlernen und nach Europa zu reisen.
- . 1979 Stationierung am Stützpunkt der US Armee in Berlin, wo er die Inszenierung von Musicals des Militär-Amateurtheaters übernahm.
- . 1984 wurde er vom Theater des Westens abgeworben und war somit von Beginn der Musical-Ära in Deutschland integriert.
- . Bereits mit 28/29 Jahren dirigierte er große Orchester und sammelte zahlreiche Erfahrungen in der Musical-Branche Europas. Er dirigierte unter anderem Musicals wie Tarzan, Mama Mia, Phantom der Oper.
- . Seit der Premiere von Rocky in Stuttgart, September 2015, besetzt er die Rolle des musikalischen Leiters im Palladium Theater.



Musiker erleben die Show intensiv mit. Während in der Show, aufwendig inszeniert, der Ringrichter angekündigt wird, recken viele Musiker symbolisch die Fäuste.



Bei seinem ersten Besuch bei Adrians Bruder ist Rocky ziemlich unsicher. Als Mitbringsel präsentiert er unbeholfen eine Dose Nüsse. Auch in diesem Moment ist das Orchester dabei und hält symbolisch Nüsse nach oben.



Beim großen Final-Kampf wird der Runden-Gong vom Dirigenten per Hand ausgelöst.

Darstellern. Die sogenannten ‚Principals‘, die Vertragsinhaber, sind für die Besetzung ihres Stuhls verantwortlich und zählen zum festen Orchester. Dennoch haben diese unbegrenzte Möglichkeit auf Freistellung von Shows. Für jeden ‚Principal‘ gibt es vier bis fünf ‚Substitutes‘ – auch ‚Subs‘ genannt – die als Vertretung für den festangestellten Musiker agieren. So sind alle Musiker flexibel und können weiteren Jobs nachgehen. Häufig spielen ‚Principals‘ zugleich als ‚Subs‘ in anderen Shows, sodass ein wöchentlicher Wechsel nicht selten ist. Dieses System ist natürlich nur umsetzbar, da alle Orchestermitglieder Profimusiker und zwischenzeitliche Proben kaum notwendig sind. Akribische Vorbereitung der Musiker privat, sowie fünf Tage gemeinsame Präsenz vor der Premiere schaffen Sicherheit für das Orchester, stimmen die Musiker aufeinander ab und dienen als abschließliche Vorbereitung auf die Show. Aufgrund der musikalischen Live-Qualität wird den Musikern täglich höchste Konzentration abverlangt. Eine positive Grundanspannung begleitet jede Show, garantiert aber zugleich eine 100 %-ige Leistung. „Für uns ist es das größte Kompliment, wenn die Zuschauer bestätigen, dass sich die Musik wie von einer CD anhört. Dies birgt aber zugleich die Gefahr, dass die musikalischen Fähigkeiten aus Publikums-Sicht in Vergessenheit geraten.“, erklärt Bob Andrews.

Tatsächlich hat sich in den letzten 100 Jahren die Präsenz des Orchesters stark verändert. Standen früher rund 40-50 Musiker mit auf der Bühne, steht heute die visuelle Umsetzung im Mittelpunkt. Große choreographische Persönlichkeiten sind ab den 70er Jahren an den Broadway gekommen und haben diese Entwicklung geprägt – der visuelle Anspruch überwiegt. Auch ist diese Veränderung dem Publikum geschuldet: Zuschauer erwarten visuelle Inszenierungen, welche einem Film ähneln und höchste technische Ansprüche erfüllen. Aufgrund der eindrucksvollen Bühnenbilder, die man ohne Einschränkung umsetzen möchte, wird heutzutage das Orchester anders positioniert – der klassische Orchestergraben findet nur noch selten Einsatz. Bei Rocky befindet sich das gesamte Orchester im Probenraum. Glaubt man die räumliche Trennung stellt ein Hindernis dar, täuscht man. Technische Besonderheiten ermöglichen dem Dirigent den direkten Kontakt zum Saal. Modernste Kameratechniken mit Zoom-Funktion übertragen das Geschehnis in den Probenraum, so dass zum Beispiel kleinste Atempausen der Darsteller zu erkennen sind und auf diese musikalisch eingegangen werden kann. Zudem begleitet ein Regisseur, ein sogenannten ‚Caller‘, die gesamte Show. Bei ihm laufen alle Fäden zusammen. Der Dirigent wird auf einem Bildschirm des Caller eingeblendet, so dass Note für Note hunderte von Befehle für die technischen Abteilungen weitergeleitet werden können. Auf den mündlichen Befehl des Regisseurs, welcher über Funk zu allen Mitarbeitern geschaltet ist, werden tonnenschwere Bühnenteile in Bewegung gesetzt und finden entsprechende Lichtwechsel statt. So wird sichergestellt, dass die Musik auf die Kulissen und Lichtstimmungen exakt abgestimmt ist. Einmal mehr sieht man, dass ein Musical von seiner Musik lebt und das wissen sowohl die Musiker als auch der Dirigent. Auch wenn das Orchester nicht primär zu sehen ist, sind die Live-Qualitäten essenziell und spätestens jetzt macht sich dies wohl jeder bewusst. //

EDWARD COPPER HERNO MATCHLESS ALTEA PT01 HARRIS WHARF VILEBREQUIN CIRCOLO 1901 GRAN SASSO BLAUMANN

Edward  
COPPER

EST. 2012



EDWARD COPPER CONCEPT STORE FÜR MÄNNER

WWW.EDWARDCOPPER.COM/CONCEPT-STORE-REUTLINGEN

Oberamteistr. 13 · 72764 Reutlingen

phone 07121 907 3355

# WUNSCH NACH LIEBE UND HOFFNUNG

silly mit neuem album ‚wutfänger‘

Das dritte gemeinsame Album und Zehnjähriges mit Anna Loos am Mikro – Eine Ode an den Ursprung, die Liebe und die Unbeschwertheit.

Die unbändige Lust bei sich zu bleiben und keinen Kompromiss einzugehen. Wutfänger ist ‚ein Blick auf unsere Welt‘ geworden.

Eine Welt voller Liebe und Hoffnung, aber auch eine Welt voller Zweifel und Krieg“, bringt Anna Loos das Thema des Albums auf den Punkt.

„Jeder kann Wutfänger sein; den Anderen verstehen, sich in jemanden hineinversetzen, Zusammenhänge erkennen und bewusst machen“.



Weltweit Politiker mit Wutfängern ausstatten: Gitarrist Uwe Hassbecker bringt neben dem gesellschaftlichen, auch den tagesaktuellen Aspekt aufs Tapet. Alles, was ungehindert an Hass und Unverständnis ‚entgegenschwappt‘, filtern, kanalisieren und konstruktiv verarbeiten. Keine Positionierung für eine Seite, kein richtig oder falsch. Auch zwischenmenschliche Wutfänger könnte es geben. Personen, die diese oft extrem zersetzende Emotion aufnehmen und verarbeiten können. „Dann würde sich der ganze Verdross einfach in Luft auflösen“, ist sich Anna Loos sicher. Doch in der ersten Single-Auskopplung ‚Kampflos‘ wird ein deutlicherer Ton angeschlagen. Friedlich in seiner Aussage, aber mit augenscheinlicher ‚Steh auf und beweg was-Komponente‘. Gegen die Waffenlobby, gegen Krieg und dessen Sinnlosigkeit –

gegen die vielen erschütternden Geschehnisse auf der Welt. In den Texten geht es mitunter sehr direkt zu. Die Band teilt kräftig aus gegen Neider, Schleimer und Klugschwätzer. Doch es werden auch ganz große Räder gedreht, Höhen angepeilt, zu denen Popsongs in der Regel nicht vordringen. Und traditionsgemäß überzeugt Silly mit Lyrics, die auf diesem Album im Wesentlichen aus der Feder von Anna Loos stammen. Doch sie sieht sich deshalb nicht zwangsläufig in der Rolle des Aushängeschildes, sondern immer noch als Mitglied einer Band. „Jeder von uns ist Teil des Ganzen, wir machen etwas, das nur gemeinsam funktioniert – das ist schon ein großes musikalisches Geschenk“.

## NICHT IM LUFTLEEREN RAUM LEBEN

Musikalische Inspirationen kommen von überall her. „Egal, wo wir gerade sind: Wir nehmen immer etwas auf und wahr. „Manchmal bleibt es erst mal im ‚Rucksack‘ und wird dann zu gegebener Zeit ausgepackt“, wissen die Mitglieder zu berichten. „Natürlich gibt es Musiker, die Zeit ihres Lebens dasselbe spielen“, erzählt Silly. „Damit haben wir kein Problem, kommt aber so für uns nicht in Frage“. „Wir rennen nicht blind durch die Gegend und leben auch nicht im luftleeren Raum“. Sich zurücklehnen und nur den Erfolg der alten Stücke genießen – keine Option für die Band.

Das Texten an sich gestaltet sich heute anders. Als musikalische Gruppe mit Wurzeln in der ehemaligen DDR musste damals vielmehr auf die Wortwahl, auf Metaphern, geachtet werden. „Es gab eine Welt hinter der Welt“. Obwohl vieles im Verborgenen lag, hätten sich die Menschen dort nach dem Verständnis für ihre Situation gesehnt. Dieses Verständnis fanden sie unter anderem in Worten der Lieder, die mit den Jahren fast zur Kunstform

wurden. Heutzutage seien die Formulierungen direkter, was aber den Anspruch ans Schreiben und Musizieren nicht schmälert.

Trotz der ungeheuren Wucht des Albums fehlt es nicht an Wärme. Das macht die homogene Mischung aus Annas Stimme und Texten, Ritchie Bartons Piano, Uwe Hassbeckers Gitarren und Jäcki Rezniceks möglich. Noch nie haben sie – Anna, Ritchie, Uwe und Jäcki – so viel Aufwand betrieben, sich so viel Zeit genommen, so viel probiert, verworfen und wieder neu probiert. Innerhalb der Band-Familie würde auch viel diskutiert, manchmal stünde einem auch der eigene Anspruch im Weg, so Anna Loos. „Die eigene Haltung und ein Gefühl auch textlich umzusetzen ist manchmal nicht ganz einfach, lässt einem aber auch viel Freiheit, sich auszutoben“.

## LIEBE ZUR MUSIK

Am Anfang stand das leere Blatt und eine vage Idee. Konzentriert und ohne Einfluss von außen entstand in zwei Jahren ein in sich geschlossenes, sehr grooviges Werk. Ohne die Digitalwelt zu verteuern, ist das neue Album ein echtes „Handmade“-Album geworden. Der Trend, alles Neue zu nutzen, blieb unbeachtet. Das alte Teisco-Keyboards, der Juno60, das Wurlitzer und das Rhodes-Piano wurden zum Beispiel wieder herausgeholt, und wenn man hier einen Flügel hört, dann ist es auch einer. Analog auch deshalb, weil Silly es kann. Die Liebe, die die Band und ihr Produzent Mic Schroeder in das Album haben fließen lassen, ist hörbar.

Um dem Handgemachten der Musik auch wirklich gerecht zu werden, wird jede freie Minute zum Spielen genutzt. Während der Tourvorbereitungen, auf Promotour, in kleinen Clubs. Ähnlich kompromisslos und grundsätzlich Mittelmaß aussparend, zeigt sich die Band auf der Bonus-CD der Limited Edition: Hier begegnet man wir einigen Songs des Albums aus einer völlig anderen Herangehensweise: ursprünglich, akustisch und im Zusammenspiel mit dem nicht nur durch Sting bekannten Percussionisten Rhani Krija. Daneben das bereits bekannte „Deine Stärken“ in einer reduzierten, von Harmonium und Rhodes-Piano geprägten Version, ‚Sonnenblumen‘ als stimmungsvolles Instrumental sowie ‚Vaterland‘, fulminant mit dem Bulgarischen Orthodoxen Chor Berlin umgesetzt. Wie die Songs live klingen, werden kann man am 19.11.2016 in Stuttgart hören. //



## Tourdaten

05.08.2016	Erfurt (Open Air)
21.10.2016	Frankfurt / Oder
22.10.2016	Neubrandenburg
23.10.2016	Leipzig
25.10.2016	Dresden
26.10.2016	Cottbus
28.10.2016	Chemnitz
29.10.2016	Rostock
30.10.2016	Magdeburg
01.11.2016	Hannover
02.11.2016	Münster
04.11.2016	Bielefeld
05.11.2016	Bremen
06.11.2016	Frankfurt
11.11.2016	Hamburg
12.11.2016	Köln
13.11.2016	München
16.11.2016	Mannheim
17.11.2016	Saarbrücken
19.11.2016	Stuttgart
20.11.2016	Berlin

Sommer 2016

**CABARET**  
MUSICAL

**ALADIN**  
UND DIE WUNDERLAMPE

Karten: 071 21-267 27 62  
[www.naturtheater-reutlingen.de](http://www.naturtheater-reutlingen.de)

**FESTSPIELE EXTRA**  
SWR3 Live Lyrix • Musical Night

**NATURTHEATER**  
REUTLINGEN

# DIE KRAFT DES WINDES

kite & ride

Das Gefühl, mit einem Kite durch die Kraft des Windes über das Wasser zu gleiten, ist unbeschreiblich. Sonne und Wasser auf der Haut, der Fahrtwind im Gesicht und das alles in wunderschöner Umgebung – der perfekte Sport für die gesamte Familie.



## TIPPS & REGELN

- Kitesurfen sollte man nur bei einer Kitesurfschule und bei einem Kitesurflehrer erlernen.
- Kiteboarden lernt man ausschließlich an Plätzen mit ausgewiesenen Kitesurfzonen und ausreichend Platz, um keine Personen und Naturschutzgebiete zu gefährden.
- Wenn man kein Profi ist, sollte man zunächst nicht alleine Kiten gehen und sich von erfahrenen Kitemern beim Starten und Landen helfen lassen.
- Vor dem Kiten sollte man sich Wissen über das Revier einholen: Kitesurfzonen, Strömungen, Verbote, Riffe, Felsen, Sandbänke, Windrichtungen usw. – Wind- und Wetterverhältnisse müssen immer im Auge behalten werden.
- Sicherheitsabstand (ca. 2-fache Leinenlänge) zu anderen Personen wie Kitemern, Surfern und Badegästen muss eingehalten werden.
- Moderne Kitesurfausrüstung sollte genutzt werden, um einen hohen Sicherheitsstandard und ein sicheres Safety- und Auslösesystem zu haben.
- Die richtige Ausrüstung ist entscheidend: Neoprenanzug, Prallschutzweste, Helm.

Kitesurfen ist Wassersport für die gesamte Familie. Nicht nur Erwachsene jeder Altersklasse können sich im kühlen Nass austoben, auch für Kinder und Jugendliche ist der Sport geeignet. Oft überschätzt wird die aufzubringende Kraft. Die immense Power wird nicht, wie beim Wakeboarden, ausschließlich über Muskelleistung gehalten, vielmehr wird sie durch das Einhängen des Schirms am Trapez auf den Körper übertragen, so dass der Kraftaufwand minimiert wird. Kiteboarden, auch Kitesurfen genannt, ist ein relativ junger Wassersport, bei dem der Sportler auf einem Board steht und von einem Lenkdrachen über das Wasser gezogen wird. Weltweit gibt es zurzeit, nach Schätzungen der Industrie, etwa 500.000 Menschen, die diesen Sport regelmäßig betreiben – Tendenz steigend. Dies ist auch der Grund, weshalb sämtliche Hersteller ihre Produkte kontinuierlich weiterentwickelt und mit umfassenden Sicherheitssystemen ausgestattet haben. Die Grundelemente des Kiteboarden bestehen in der Kombination des Fahrens mit Brettern auf dem Wasser und dem Lenken eines Drachens, der an mehreren Leinen mit einer Lenkstange befestigt ist. Von einem Kite gezogen erreicht man so bereits bei niedrigen Windstärken hohe Geschwindigkeiten und kann extreme Sprünge – manchmal fast schon Flüge – umsetzen. Dies sorgt für reichlich Adrenalin und jede Menge

Spaß sowohl bei den Aktiven als auch bei den Zuschauern.

Populär wurde Kitesurfen erst weit nach dem Windsurfen zu Beginn des 21. Jahrhunderts. Die Geschichte geht dennoch 7.000 Jahre zurück. Man erzählt sich, dass ein chinesischer Bauer, 5.000 v. Chr., seinen Hut mit einer Schnur befestigte, so dass dieser nicht vom Wind weggeblasen werden konnte. Fortan befestigte man Seide an Bambusstäben – der erste Drache war geboren. Im Laufe des 19. Jahrhunderts wurden vierschnürige Zugdrachen entwickelt, mit deren Hilfe Objekte und Fahrzeuge über Land und Wasser getrieben wurden. All diese wurden von Land gestartet und konnten konstant fliegen. Es waren Dominique und Bruno Legaignoux, zwei dem Wassersport verschriebene Franzosen, die im Team 1985 ihren Schirm als Patent anmeldeten. Zu diesem Zeitpunkt war kein Hersteller dazu bereit den neu entwickelten Artikel in Serie zu produzieren. 1993 begann sich die Firma Neil Pryde für die Kites der beiden Brüder zu interessieren und startete 1995 die erste

Serienproduktion. Der Kitesurfer Cory Roesler war es schließlich, der Bretter, anstelle von Wasserski, nutzte und somit Ende 1990 den ersten Boardride auf dem Wasser hinlegte.

Essenziell ist, wie bei allen Wassersportarten, die Ausrüstung. Der Kite, der Schirm vor dem Sportler, ist das wohl größte und wichtigste Element beim Kitesurfen. Dieser steuert und bestimmt zugleich die Geschwindigkeit. Abhängig von Windstärke und Gewicht des Fahrers wird die Größe des Schirms ausgewählt, welche von 6 bis 17 m<sup>2</sup> reicht. Die Bar beschreibt die Lenkstange und die dazugehörigen Steuerungs- und Sicherheitsleinen, die den Kitesurfer mit dem Schirm verbinden und die Steuerung hinsichtlich der Richtung und der Kraftentwicklung ermöglicht. Um die Richtung vorzugeben kann sie sowohl rechts und links bewegt werden. Ebenso kann man sie anziehen und ausstrecken, um sich auf den bestehenden Wind anzupassen und die gewünschte Geschwindigkeit zu finden. Das Trapez sorgt für die Verbindung zwischen Kite und Fahrer. Es handelt sich hierbei um einen Hüftgürtel, der den Druck gegen den Rücken verteilt und erlaubt, angenehm vom Kite gezogen zu werden und mit geringem Kraftaufwand den Schirm zu steuern. Für die Sicherheit gibt es mittlerweile ausgereifte Mechanismen zum teilweisen oder vollständigen Trennen vom Schirm bei Gefahr oder Kontrollverlust. Meist sind diese ein Schnellauslösesystem (Quickrelease) sowie eine ‚Safety-release‘. Der Unterschied der beiden Komponenten liegt darin, dass beim Quickrelease der Kite auf das Wasser stürzt, jedoch mit dem Trapez verbunden bleibt, während beim Auslösen der Safetyleash der Sportler vollständig vom Kite getrennt wird. Auch das Board steht im Mittelpunkt. Grundsätzlich wird zwischen drei Arten von Boards unterschieden – Twin Tips, Mutant-Boards und Directional-Boards. Alle drei Boardvarianten haben keinen nennenswerten Auftrieb. Vielmehr entsteht dieser hydrodynamisch durch die Fahrt über Wasser. Seit Beginn des Kitesports gab es große Entwicklungssprünge, mittlerweile haben sich jedoch die Twin Tips auf dem Markt durchgesetzt. Diese weisen harte, scharfe Kanten und eine widerstandsarme Bauweise auf. Twin Tips eignen sich sowohl für Einsteiger, als auch für erfahrene Sportler, wobei mit steigendem Können in der Regel die Boardgröße abnimmt. Charakteristisch für diesen Boardtyp ist die Symmetrie in Umriß, Form und Anordnung der Fußschlaufen, so dass es sich in beide Richtungen fahren lässt und bei einem Richtungswechsel kein Fußwechsel stattfinden muss.

Grundsätzlich sollte man großen Wert darauf legen, das Kitesurfen sicher und betreut zu lernen. Zahlreiche Schulen bieten Grundkurse an, in welchen Kenntnisse zu Material und Sicherheitsregeln vermittelt sowie die ersten Wassererfahrungen gemacht werden. Die Kombination aus Theorie und Praxis garantiert ein solides Basiswissen zu Wetter- und Windbedingungen, Sicherheitssystemen, Verhalten an Land und auf dem Wasser sowie Materialkunde. Gegen Ende eines Kurses kann man erste Übungen und Fahrversuche mit dem Kiteboard aufweisen und je nach persönlicher Begabung bereits die ersten Meter fahren. Im Anschluss sollte es möglich sein alleine zu üben und unter Beachtung der Sicherheitsregeln die eigenen Fähigkeiten zu verbessern. Es zahlt sich dennoch aus, mit erfahrenen Kitesurfern auf das Wasser zu gehen, um sich gegenseitig zu helfen und vom Wissen der Kundigen zu profitieren. Auch ist an vielen Kiteschulen ein betreutes Fahren möglich. Man schließt sich hierbei einer Gruppe an und wird von einem Kitesurflehrer begleitet, der bei Unsicherheiten oder Gefahrensituationen eingreifen kann und einem bei Fragen zur Verfügung steht. Allerdings sind hier meist keine Schulungsinhalte oder individuelle Förderung enthalten. ▶



Schulung im Kite Boarding Club El Gouna | Ägypten



Fotos: Mathias Preagant

Aufgrund der wachsenden Beliebtheit gibt es mittlerweile zahlreiche Reviere, um den Sport zu erlernen. Doch welches macht sich tatsächlich bezahlt? Lange Flugreise oder kurze Wege mit dem Auto? Die Stilisten haben ein paar Spots getestet und folgende Favoriten entdeckt.

## ÄGYPTEN

In Ägypten gibt es unzählige Spots, die sich für Kitereisen bestens eignen. Hier erwarten begeisterte Wassersportler konstante Windbedingungen, viel Platz und stehtiefes Wasser. Die besten Orte zum Kiten am Roten Meer sind Hamata, Soma Bay und El Gouna. Eine tolle Mischung aus perfektem Kite-Spot und mediterraner Urlaubsatmosphäre bietet El Gouna. Was noch vor einigen Jahren ein öder Wüstenstreifen war, hat sich heute zum ‚Venedig Ägyptens‘ entwickelt. Eine einmalige Architektur, abwechslungsreiche Freizeitangebote und vor allem viel Wind machen El Gouna zu einem der beliebtesten Lernreviere der Welt. Sonne, türkis-farbenes Wasser, konstanter Wind und eine mehrere Quadratkilometer große Lagune bieten Kitesurfern jeder Könnensstufe die besten Bedingungen, um einen unvergesslichen Kite-Urlaub zu erleben und schnelle Fortschritte zu machen. Insbesondere Neulinge profitieren von dem großen Stehrevier, welches die ersten Schritte mit Kite und Board erleichtert. Ägypten ist zwar nicht der nächste Weg, aber mit dem Flugzeug in weniger als 3,5 Stunden zu erreichen und dies zu überschaubaren Preisen. Zudem findet man Unterkünfte in allen Budgetklassen – ein Tripp ist in jedem Fall lohnenswert. **Kiteboarding Club El Gouna | Buzzha Beach | El Gouna | Ägypten | [www.kiteboarding-club.com](http://www.kiteboarding-club.com)**



## GARDASEE

Seine Windbeständigkeit macht den Gardasee für Surfer zu einem optimalen Revier. Für viele als reines Windsurfparadies bekannt, liegt der Gardasee schon lange auf der ‚Kite Karte‘. Die Ausblicke sind atemberaubend und die zuverlässige Thermik ermöglicht ideale Verhältnisse – thermische Hauptwinde ermöglichen zwei ‚Sessions‘ am Tag. Der von Norden wehende ‚Vento‘ baut sich am frühen Morgen auf, kann etwas böig sein und über 30 Knoten erreichen. Die ‚Ora‘ (Südwind) hingegen baut sich langsam ab 14 Uhr auf und hält bis ungefähr 18 Uhr. Aufgrund ihres stabilen Windes bietet sie perfekte Bedingungen für Anfänger und erreicht in der Regel bis 18 Knoten. Wissenswert ist in jedem Fall, dass es sich am Gardasee um kein Stehrevier handelt. Im Vergleich zu anderen Spots finden die Schulungen vom Boot aus statt. Beachtlicher Vorteil ist hierbei, die große Sicherheit und gleichzeitige Flexibilität. Ohne Einschränkung einer Küste können die Seeabschnitte mit den besten Windbedingungen genutzt werden. Man folgt dem Wind, keine lästigen Steine und Riffe im Stehrevier stören und man lernt von Beginn das Verhalten im tiefen Wasser.

Gerade bei Kursen kann so jede Minute effektiv genutzt werden. Aber auch das eindrucksvolle Ambiente überzeugt. So freuen sich nicht nur Fortgeschrittene über den Windshuttle mit dem Boot, auch Anfänger schätzen die Eindrücke. Durch eine tolle Kulisse dem Wind folgen und gemütlich vom Boot aus starten – eine ‚Dolce Kite Vita‘. Zu beachten gilt jedoch, dass Kiteboarden nicht überall am Gardasee erlaubt ist. Im nördlichsten Abschnitt des Sees, der zur Provinz Trentino gehört, ist das Kiten sehr eingeschränkt und in einem kleinen Bereich erlaubt. Hier darf man nur während der Wintermonate, also von Mitte Oktober bis Ende Februar kitesurfen, während der Sommermonate erst ab den Abendstunden. //



Im nördlichsten Abschnitt des Sees, der zur Provinz Trentino gehört, ist das Kiten sehr eingeschränkt und in einem kleinen Bereich erlaubt. Hier darf man nur während der Wintermonate, also von Mitte Oktober bis Ende Februar kitesurfen, während der Sommermonate erst ab den Abendstunden. //

**Waterproofworld | Piazza Ferrari 1 | 370710 Brenzone | Italien | [www.waterproofworld.eu](http://www.waterproofworld.eu)**

### WOHNEN UND KITEN AM GARDASEE

An einem idyllischen Platz, direkt am Seeufer von Brenzone, erwartet Gäste ein Boutique-Hotel der besonderen Art – unter deutsch-italienischer Führung findet man einen Ort der Gastfreundschaft in einer wunderbaren Naturlandschaft. Das moderne Hotel ‚Club Da Baia‘ mit seiner eigenen Kite-Schule bietet allen Wassersportlern eine gelungene Mischung aus legerem Lifestyle, italienischem Dolce Vita und anspruchsvollem Kiteurlaub. Der Palazzo mit mittelalterlichen Mauern im Zentrum von Brenzone, eignet sich ideal für Entspannung und Aktivität. Nach der ersten Kite-Session am frühen Morgen erwartet die Hotelgäste ein ausgiebiges Frühstück mit original italienischer Kaffeekunst und selbst gebackenem Brot. In der modernen Lounge direkt am Seeufer kann im Anschluss Energie für die zweite Session am Nachmittag getankt und anschließend der Sonnenuntergang genossen werden. Angesiedelt im ‚Hauptrevier der Kiter‘ – Brenzone – wird durch die Kombination von Hotel und Kiteschule ein ideales Package aus einer Hand geboten, so wird der Kiteurlaub zum entspannten Erlebnis.

Hotel Club da Baia | Via 20 Settembre 44  
37010 Brenzone sul Garda  
[www.clubdabaia.com](http://www.clubdabaia.com)

Bootschulung der Waterproofworld am Gardasee | Italien

RIPCURL GANG JEANS REEF HERSCHEL FORVERT REELL NAKETANO ARMEDANGELS

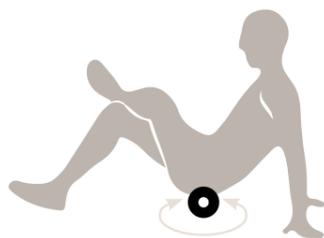


**himmelbrett**  
Streetwear & Brettsport  
Burgplatz 1 72764 Reutlingen  
07121 6959498 [himmelbrett.de](http://himmelbrett.de)

# FASZINATION FASZIEN

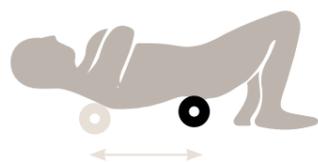
bindegewebe im Körper neu entdeckt

*Faszien galten lange Zeit als totes Verpackungsmaterial im menschlichen Körper – bis Forscher die faszinierenden Funktionen der Fasern erkannten.*



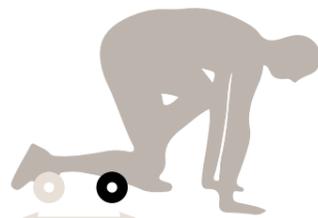
## Übung 1 - Gesäß

Setzen Sie sich auf die Massagerolle und stützen Sie sich mit den Händen seitlich ab. Dabei winkeln Sie ein Bein so an, dass Sie ein sicheres und stabiles Gefühl haben. Nutzen Sie nun das angewinkelte Bein für die Vor- und Rückbewegung und massieren somit Ihre Gesäßmuskulatur.



## Übung 2 - Schulter und Wirbelsäule

Zur Entlastung der Lendenwirbelsäule legen Sie sich mit angestellten Beinen auf die Rolle. Durch Vor- und Zurückrollen werden Spannungen im unteren Rücken massiert. Zur Mobilisation des Schultergürtels bewegen Sie die Rolle auf Höhe der Schulterblätter vor und zurück. Dabei stützen Sie mit den Händen Ihren Nacken.



## Übung 3 - Schienbein

Zur Mobilisierung des Hüft- und Kniegelenks und zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur gehen Sie in die Vierfüßlerposition und bewegen Sie die Rolle unter dem Schienbein, indem Sie Ihre Knie bis zur Brust ziehen und strecken.

Jede fünfte deutsche Frau und jeder siebte Mann in Deutschland leiden unter Rückenschmerzen. Manchmal sind eine schwache Bandscheibe und fehlende Bewegung schuld daran, doch in 80 Prozent aller Fälle ist der Auslöser für Rückenbeschwerden unklar. Vielmehr rührt das Kreuz mit dem Kreuz nach neuesten Erkenntnissen von den sogenannten Faszien, also dem Bindegewebe im menschlichen Körper.

Der Begriff der Faszien leitet sich vom lateinischen ‚Fascia‘ ab und bedeutet so viel wie ‚Verbund, Bündel, Verbinden‘. Unter Faszien versteht man also ein Bündel von einzelnen Fasern, die zusammen das Bindegewebe in unserem Körper bilden. Diese Stränge sind mit durchschnittlich zwei Millimetern winzig klein, können jedoch eine Zugkraft von mehr als 60 Kilogramm aushalten. Diese Fähigkeit macht Faszien so reißfest oder elastisch. Da sie hauptsächlich aus einem Geflecht von sogenannten Kollagen-Fasern bestehen, also eiweißhaltigen Strängen in einer wässrig-klebrigen Grundsubstanz, sind sie nahezu farblos. Dieses durchsichtige Gewebe durchdringt unseren ganzen Körper und gibt ihm seine Form – ein körperweites Netzwerk.

Faszien befinden sich vereinfacht gesagt überall dort, wo Muskeln sind. Denn das

Bindegewebe umhüllt, schützt und strafft etwa einen Sixpack am Bauch. Außerdem nehmen gesunde, trainierte Fasern dank ihres Katapult-Mechanismus den Muskeln einen Großteil an Arbeit ab: Wenn beispielsweise ein Gewichtheber 350 Kilogramm in die Höhe stemmt, dann ist daran zu 80 Prozent das Gewebe im Körper beteiligt – eine faszinierende Leistung. Faszien sind ungemein beweglich und lassen sich wie Muskeln zusammenziehen, allerdings unterscheiden sie sich in der Anpassung: Sie sprechen nicht so schnell auf regelmäßiges Training an wie Muskeln. Vielmehr benötigt das Bindegewebe mindestens drei Monate, um sich an die neuen Reize zu gewöhnen und dadurch den Muskeltonus, also den Spannungszustand des menschlichen Körpers, zu erhöhen. Grund ist der Umbauprozess der Bindegewebszellen, die erst nach einer gewissen Zeit vermehrt den Eiweißbaustein Kollagen produzieren und somit das Gewebe straffen. Deshalb sollte ein Faszien-Training immer langfristig angelegt sein. Die gute Nachricht für alle Ungeduldigen ist: Die dadurch hervorgerufenen Veränderungen sind weitaus nachhaltiger als die durch regelmäßiges Krafttraining. Während ein dicker Muskel bereits nach zwei Wochen Krankheit erschlafft, kann der straffe Zustand des Bindegewebes selbst bei längerer Untätigkeit wie eine

## TCM-Experte Bodo Schmidt



Bodo Schmidt praktiziert seit 23 Jahren die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) in seiner Reutlinger Naturheilpraxis „Be in touch“. Dabei setzt er nicht nur auf Heilkräuter bei seinen Patienten, sondern auch auf Akupunktur. „Ziel ist es, die Selbstheilungskräfte des Körpers so zu aktivieren, dass er wieder in der Lage ist, sich selbst zu regulieren. Dafür wird die Lebensenergie Chi an bestimmten Stellen mittels feiner Nadel stimuliert“, sagt Schmidt über die unkonventionelle Behandlungsmethode. Gemäß der TCM-Lehre wird unser Körper von verschiedenen energetischen Leitbahnen (Meridiane) durchzogen. Entlang dieser Meridiane sollen Akupunktur-Nadeln bestimmte Punkte stimulieren und dadurch Blockaden des menschlichen Energieflusses lösen. Entscheidend bei der Behandlung sind die Einstichstellen – 386 Hauptpunkte am menschlichen Körper sind bisher nachgewiesen. Die amerikanische Akupunktur-Forscherin Dr. Helen Langevin fand ferner heraus, dass die meisten Punkte an faszialen Umschaltstellen liegen: Durch das Drehen und Bewegen der Nadel an der Einstichstelle werden Bindegewebsfasern aktiviert. „Akupunktur kann besonders den Fluss der Leber-Energie anregen und damit den Bewegungsapparat maßgeblich beeinflussen“, weiß der TCM-Experte. Der körperliche Reiz wird sofort ans Gehirn weitergeleitet, was sowohl die Schmerzhemmung als auch -wahrnehmung des Patienten verändert. „Das führt zu großem Erfolg bei myofaszialen Schmerzen wie Rückenbeschwerden, Schulter-Arm-Syndrom, aber auch bei Sportverletzungen“, weiß Schmidt aus Erfahrung. „Schmerz ist der Schrei des Gewebes nach fließender Energie“.

krankheitsbedingte Pause oder Urlaubsreise erhalten werden. Faszien lieben einen moderaten Wechsel aus An- und Entspannung und sollten daher mindestens 48 Stunden lang geschont werden. In dieser Zeit können sie sich ausreichend erholen und frisches Kollagen produzieren.

Um das Bindegewebe bis ins hohe Alter geschmeidig zu halten, muss es regelmäßig gelockert werden. „Zwei Mal zehn Minuten pro Woche reichen völlig aus“, empfiehlt der renommierte Ulmer Faszien-Forscher Dr. Robert Schleip. Der Schwabe rät außerdem zu nachhaltigem Training: „Man muss seine Faszien pflegen wie einen schwäbischen Bausparvertrag.“ Wer ein bisschen Zeit in sein Faszien-Training investiert, hat im Alter viel von der Rendite. Regelmäßige Übung sorgt nicht nur für Schmerzfreiheit, sondern auch Beweglichkeit im Alltag sowie ganzheitliches Wohlbefinden: Wer keine Rückenbeschwerden hat, der kann aufrecht durchs Leben gehen. Als Einsteiger empfiehlt es sich, mit federnen Dehnübungen zu beginnen, etwa der Rekel-Dehnung nach dem Vorbild einer Katze: Mit den Händen an einem Punkt auf dem Boden festkrallen und den Rücken in Richtung Po lang ziehen. Anschließend die Spannung für einen kurzen Moment halten und die wohltuende Wirkung danach genießen. So fühlt sich Faszien-Training an. //



## Über die Autorin

Nora Reim studierte Rechtswissenschaften und Sport-Journalismus in Marburg und Norwich. Nach einer Weiterbildung zur Online-Journalistin arbeitete sie zunächst als Sport-Redakteurin in München. Im Jahr 2013 machte sich Reim selbstständig. Ihre Schwerpunkte sind Ausdauersport, Fitness und Fußball. Die gebürtige Schwäbin lebt in Reutlingen.

## Über das Buch

Faszien. Kompakt-Ratgeber

- Warum unser Bindegewebe so wichtig für Knie, Schultern und Rücken ist.
- Was Sie für Ihr Faszien-Training brauchen und wie es funktioniert.
- Mit drei wirkungsvollen Übungsprogrammen.
- Nora Reim mit einem Vorwort von Faszien-Experte Dr. Robert Schleip.



Mankau Verlag, 1. Aufl.  
Februar 2016  
ISBN 978-3-86374-287-4  
€ 7,99 (D)

# FRÜHER VOGEL VS. NACHTEULE

---

Alles im Leben hat seine Zeit – Zeit zu Essen, Zeit zu Trinken, Zeit zu Leben und Zeit zu Arbeiten. Doch was den Tages- und Nachtrhythmus anbelangt, ticken viele Menschen ganz unterschiedlich. Wir alle besitzen die natürliche Fähigkeit, die Zeit anzuhalten und uns von ihrem Diktat zu befreien und dadurch unser individuelles Zeitgefüge zu entwickeln. Der Schlüssel zu diesem Zeitverständnis liegt in uns selbst.

---



# WELCHER VOGEL BIST DU? NACHTEULE ODER FRÜHER VOGEL?

Der Test verrät, wie man seinen persönlichen Schlafrhythmus findet und welcher der gesündeste für einen ist.

## MORGEN- ODER ABENDTYP KURZ- ODER LANGSCHLÄFER LEICHT- ODER TIEFSCHLÄFER

### Wann gehen Sie wochentags zu Bett?

Vor 21 Uhr	0 Punkte
21.00 bis 22.00 Uhr	1 Punkt
22.00 bis 23.00 Uhr	2 Punkte
23.00 bis 24.00 Uhr	2 Punkte
24.00 bis 1.00 Uhr	3 Punkte
Später	4 Punkte

### Gehen Sie am Wochenende deutlich später zu Bett als unter der Woche?

Nein	0 Punkte
Ja	4 Punkte

### Wann stehen Sie wochentags auf?

Vor 6.00 Uhr	0 Punkte
6.00 bis 7.00 Uhr	1 Punkt
7.00 bis 8.00 Uhr	3 Punkte
8.00 bis 9.00 Uhr	4 Punkte
Später	4 Punkte

### Schlafen Sie am Wochenende deutlich länger?

Nein	0 Punkte
Ja	4 Punkte

### Wie würden sie sich einschätzen?

Morgentyp	0 Punkte
Eher Morgen- als Abendtyp	1 Punkt
Weder noch	2 Punkte
Eher Abend- als Morgentyp	3 Punkte
Abendtyp	4 Punkte

### Wann sind Sie tagsüber fit?

6.00 bis 9.00 Uhr	0 Punkte
9.00 bis 12.00 Uhr	2 Punkte
12.00 bis 15.00 Uhr	3 Punkte
15.00 bis 18.00 Uhr	4 Punkte
8.00 bis 21.00 Uhr	4 Punkte

0 - 4 Punkte: Als Morgentyp ist für Sie der Tagesbeginn und der frühe Vormittag die beste Zeit, um Ihre Aufgaben anzupacken. Dann sind Sie voller Schwung und meist guter Laune. Am frühen Abend sinken Sie allerdings bald in ein deutliches Stimmungs- und Leistungstief. Sie gehen lieber früh ins Bett und stehen zeitig auf.

5 - 13 Punkte: Sie sind weder Abend- noch Morgentyp und damit morgens wie abends gleichermaßen fit. Damit sind Sie in Ihrer Arbeitseinteilung sehr flexibel.

14 - 24 Punkte: Als Abendtyp haben Sie nicht nur Schwierigkeiten, morgens aufzustehen, sondern auch damit, am Vormittag in Gang zu kommen. Nachmittags sieht es damit schon besser aus und am Abend leben Sie erst so richtig auf.

### Wie lange schlafen Sie pro Nacht?

Weniger als 6 Stunden	0 Punkte
6 bis 8 Stunden	1 Punkt
9 Stunden und mehr	3 Punkte

### Wie lange möchten Sie pro Nacht schlafen?

Weniger als 6 Stunden	0 Punkte
6 bis 8 Stunden	1 Punkt
9 Stunden und mehr	3 Punkte

### Möchten Sie wochentags länger schlafen?

Nein	0 Punkte
Ja	2 Punkte

### Wie lange schlafen Sie am Wochenende?

Kürzer/gleich lang wie wochentags	0 Punkte
Länger als wochentags	1 Punkt

### Wie fühlen Sie sich tagsüber, wenn Sie zu wenig geschlafen haben?

Fit wie sonst auch	0 Punkte
Müde	2 Punkte

### Wie würden Sie sich selbst einschätzen?

Kurzschläfer	0 Punkte
Durchschnittlicher Schläfer	1 Punkt
Langschläfer	2 Punkte

0 - 3 Punkte: Sie sind ein extremer Kurzschläfer der mit höchstens sechs Stunden Schlaf auskommt. Trotz der Kürze der Nacht sind Sie leistungsfähig. Wenn Sie am Tag aber häufig nicht fit sind, ist das ein erster Hinweis auf eine Schlafstörung, dem Sie nachgehen sollten.

4 - 5 Punkte: Als moderater Kurzschläfer reichen Ihnen zwischen sechs und sieben Stunden Schlaf – auch wenn Sie gelegentlich mal etwas länger schlafen. In beiden Fällen sind Sie tagsüber fit.

6 - 7 Punkte: Sie sind ein durchschnittlicher Schlaftyp (sieben bis acht Stunden Schlaf). Wenn Sie es einrichten können, schlafen Sie auch gern etwas länger. Weniger schlafen, macht sich bei Ihnen tagsüber meist mit Müdigkeit bemerkbar.

8 - 11 Punkte: Als moderater Langschläfer brauchen Sie mindestens acht Stunden Schlaf. Wenn Sie können, bleiben Sie auch gern länger im Bett. Trotzdem reicht Ihnen auch eine kürzere Nacht, ohne dass Sie sich allzu schlapp und müde fühlen.

12 - 13 Punkte: Sie sind ein extremer Langschläfer, der einfach mehr als neun Stunden Schlaf braucht. Lassen Sie sich nicht davon abbringen. Wenn Ihr Job das erlaubt, um so besser.

### Schlafen Sie Ihrer Meinung nach gut?

Ja	0 Punkte
Meistens	1 Punkt
Nein	2 Punkte

### Haben Sie Schlafprobleme?

Nein	0 Punkte
Manchmal	1 Punkt
Ja	2 Punkte

### Wie schätzen Sie Ihren Schlaf ein?

Tief	0 Punkte
Normal	2 Punkte
Leicht	4 Punkte

### Können Sie gut einschlafen?

Ja	0 Punkte
Meistens	1 Punkt
Nein	3 Punkte

### Ist die Dauer Ihres Schlafs ausreichend?

Ja	0 Punkte
Meistens	1 Punkt
Nein	3 Punkte

### Fühlen Sie sich tagsüber ausgeschlafen?

Ja	0 Punkte
Meistens	2 Punkte
Nein	3 Punkte

0 - 6 Punkte: Sie sind einer der wenigen Glücklichen, für die Schlaf kein Thema ist. Sie schlafen hervorragend. Selbst wenn Sie gelegentlich mal nicht ein- oder durchschlafen können, ist das kein Grund zur Sorge. Ihr gesunder und tiefer Schlaf lässt Sie die nötige Energie für den Tag tanken. Ihre Leistungsfähigkeit wird dadurch sichergestellt.

7 -12 Punkte: Auch wenn Ihr Schlaf hin und wieder mal gestört ist, können Sie ganz zufrieden sein. Solange Leistung und Stimmung am Tag nicht deutlich beeinträchtigt sind, kann man noch nicht von einer Schlafstörung sprechen. Versuchen Sie aber Ihre Einstellung zum Schlaf zu verbessern. Ein tiefer und gesunder Schlaf hilft Ihnen energiegeladener und ausgeglichener durch den Tag zu kommen.

13 - 17 Punkte: Leider ist Ihre Schlafqualität schlecht. Das muss aber nicht unbedingt bedeuten, dass eine behandlungsbedürftige Störung vorliegt. Sie können einiges tun, um Ihren Schlaf zu beeinflussen, zu verbessern und beugen somit chronischen Störungen vor. Entspannungsübungen können ein erster Schritt sein.

# MEINE INNERE UHR TICKT ANDERS

Unsere ‚innere Uhr‘ ist nicht objektiv, sondern völlig subjektiv. Wir erhalten die Kontrolle über uns selbst immer dann zurück, wenn wir unsere Einstellung zu gängigen Lebensvorgaben ändern. „Morgens aufstehen, arbeiten, Sport, nach Hause, Bett“ – Tagesablauf-Tugenden sozusagen. Doch kommen im Leben immer weitere ‚Unterbrecher‘ dazwischen. Beispielsweise werden Kinder geboren, und auf einmal sind Tag also auch Nacht buchstäblich vorbei. Man lernt recht schnell, dass Zeit nur ein Fantasiegebilde ist. Ein Teil dessen, wie wir uns die Wirklichkeit vorstellen, und nicht etwas, das mit einer Uhr oder einem Kalender vollständig ermittelt oder erklärt werden kann.

In der Physik nennt sich der Vorgang des Findens des eigenen Zeitgefüges, Rhythmische Synchronisation. Sie ist eine der wichtigsten Organisationsprinzipien der Welt und ebenso unausweichlich wie die Schwerkraft. Dieses Prinzip erklärt, warum ein Rhythmus mit einem anderen in Einklang kommt. Unsere eigene Synchronisation – das Einstimmen auf einen anderen Menschen, einen Gegenstand, ein Geräusch, einen Gemütszustand, einen Rhythmus – kann von langer oder kurzer Dauer sein. Je nachdem, was die momentane Situation erfordert. Verschiedene Tages- und Nachtzeiten, Anziehen oder Drosseln des Tempos.

Eines der westlichen Hauptprobleme besteht darin, dass wir – vor allem tagsüber – ständig etwas tun, immer beschäftigt und immer in Bewegung sind. Und so räumen wir auf, bezahlen Rechnungen, kochen, sehen fern oder lassen uns vom Radio mit Lärm einhüllen; Wir spüren das



Bedürfnis von Menschen und Aktivität umgeben zu sein, wir wollen alles. Nur keine Abgeschiedenheit. Nachts wiederum möchten wir frei nach Greta Garbo „gerne mal allein sein“. Was für eine Erleichterung, denken wir, endlich einmal vom Ehegatten und den Kindern oder vor der Arbeit oder gutmeinenden Freunden wegzukommen. Wie glücklich sind wir, wenn wir in Ruhe duschen können, uns in unser Arbeitszimmer einschließen, auf dem Balkon ein Glas Wein genießen, während all die Anderen ihren Schlaf der Gerechten halten. Kein Lärm. Niemand, der stört. Keine Verpflichtungen. Frieden. Einfach wundervoll. Schwierig könnte es aber werden, wenn beispielsweise Paare einfach nicht in den gemeinsamen Rhythmus finden. Am Anfang einer Beziehung hält uns meist die Aufregung – der Kick – gefangen, und wir kümmern uns nicht um den Alltag, der uns zu einer intensiven Partnerschaft verbinden kann. Eines der großen Mythen über die Ehe ist der Glaube, dass eine Verbindung,

die auf aufrichtiger Liebe basiert, jedes Hindernis überwindet und dass eine derartige Beziehung „schon von alleine funktionieren wird“. Schnell kann es passieren, dass jeder der Beiden einen eigenen Plan verfolgt, sich der Alltag gegensätzlich gestaltet. Der eine kommt morgens vor vier nicht in den Schlaf, der andere ist ab fünf Uhr fit. Ob wir Lerche oder Nachteule sind, hat allerdings nichts mit persönlichen Vorlieben oder dem Lebenswandel zu tun, sondern wird von unserer Hirnstruktur bestimmt. Wenn morgens der Wecker klingelt, springt so mancher Zeitgenosse sofort auf, geht joggen, zur Arbeit und ist sofort fit. Andere laufen erst mittags oder abends zu Hochform auf und sind dafür morgens zu nichts zu gebrauchen. Zwischen 10 und 20 Prozent der Menschen rechnen sich zu den Frühaufstehern oder Nachteulen. Bisher war ungeklärt, ob physiologische Merkmale daran schuld sind, dass manche Menschen solche ausgeprägten Lebensrhythmen haben. Oder ob die einen schlicht zu spät ins Bett gehen. //

# DER FRÜHE VOGEL FÄNGT DEN WURM

Wer kennt Sie nicht – die Sprichwörter mit langer Tradition. Besonders gern genutzt: „Der frühe Vogel fängt den Wurm“. Gemeint ist natürlich, dass man möglichst früh anfangen soll, Dinge zu erledigen, dann sind die Erfolgsaussichten wesentlich besser. Das Sprichwort begründet sich in der Aussage, dass der Vogel im Morgengrauen größere Chancen hat, einen Wurm zu fangen. Dieser kommt am liebsten in den frühen Morgenstunden an die Oberfläche, wenn die Böden vom Tau noch feucht sind.

Die Franzosen mahnen: Wer am Morgen früh aufsteht, dem hilft der liebe Gott und lenkt seine Hand. In Russland weiß man: Frühaufsteher sammeln Pilze, die Schläfrigen und die Faulen finden später nur noch Brennnesseln. Und in Italien heißt es: Wer schläft, fängt keine Fische. Doch woher kommt dieser Drang, am frühen Morgen Fische oder Würmer fangen zu wollen, und das auch noch mit Gottes Hilfe und Segen? Er hat seinen Ursprung in Zeiten, die weit zurückliegen. Wer es in vormodernen Gesellschaften tatsächlich schaffte, etwas früher als seine Mitstreiter aufzustehen, war ökonomisch tatsächlich klar im Vorteil: Er konnte die Pilze sammeln und die Fische fischen, bevor der Langschläfer dazu in der Lage war. Mit Fischen und Pilzen konnte der Frühaufsteher seine Familie ernähren, und, wenn er ganz findig war, sogar noch etwas davon auf dem Markt verkau-

fen – ein doppelter Vorteil gegenüber dem, der länger in den Federn blieb. Frühaufsteher sind leistungsbereit und wollen viel erreichen, sich bewegen, tüchtiger sein, heißt es. Dementsprechend werden Frühaufsteher-Wettbewerbe ausgerufen, Frühaufsteher-Aktionen veranstaltet und sogar Frühaufsteher des Monats gekürt. Wer früh aufsteht, gilt als guter Mensch und hat den gesellschaftlichen Konsens auf seiner Seite. Frühes Aufstehen ist kein Garant für allumfassende Seligkeit, auch wenn der Weckerfetischist das den Liegenbleibern gerne weismachen will. Obwohl, die Vorteile wiegen schwer. Carpe Diem – funktioniert nur ab fünf Uhr morgens? Nicht unbedingt, zudem ist man nur wirklich effektiv, wenn man nach dem frühen Aufstehen auch tatsächlich wach und bereit ist, etwas zu leisten. Genau hier liegt bei den meisten Menschen das Problem. Sie möchten abends lange wach bleiben, morgens allerdings auch früh aufstehen. Diese beiden Vorhaben sind nicht miteinander vereinbar – es sei denn, man benötigt nur extrem wenig Schlaf.

Früh aufstehen ist die eine Sache, ausgeschlafen sein die andere. Wer dauerhaft zum Frühaufsteher mutieren möchte, der muss sich angewöhnen, abends entsprechend früh schlafen zu gehen. An dieser Stelle muss man selbst herausfinden, wie viel Schlaf man benötigt, um die Strapazen des nächsten Tages mit



Bravour zu meistern und gleichzeitig bis zum nächsten Abend durchzuhalten.

Wir fahren mit einer Schlafdauer von sechs bis acht Stunden recht gut. Der durchschnittliche Mensch schläft übrigens jede Nacht sieben Stunden und 15 Minuten. Diese Zahlen beziehen sich auf den Normalfall. Im Falle einer Krankheit kann es sein, dass man etwas mehr Schlaf benötigt, um fit zu sein.

Zudem ist seit Jahren bekannt, dass die Gesundheit von Kindern gefährdet ist, wenn sie zu wenig Schlaf bekommen. Sie neigen zu Übergewicht und sind auch geistig weniger leistungsfähig. Letzteres liege vor allem an dem Hormon Leptin, das während des Schlafs ausgeschüttet wird und ein Sättigungsgefühl auslöst. Sein Gegenspieler, das Hormon Ghrelin, wird dagegen bei Schlafmangel gebildet und macht Appetit. Allerdings befördere zu spätes Insbettgehen gewiss auch einen an sich ungesunden Lebensstil: Man sieht oft mehr fern, statt in frischer Morgenluft aktiv zu sein, und isst auch schnell noch eine Tüte Chips, wenn es vor dem Fernseher gerade so gemütlich ist.

Generell kann man sagen, dass die Zeit am frühen Morgen kaum Ablenkung mit sich bringt – man wird nicht angerufen, hat keine Termine und selbst die heimische Internetgemeinde schläft größtenteils. Daher eignet sich der Morgen sehr gut für viele Arten der Arbeit. Wer von zu Hause aus arbeitet oder

seine Arbeitszeiten selbst bestimmt, kann den Morgen bereits produktiv nutzen. Wer früh ein großes Arbeitspensum absolviert, ist nicht nur motivierter und schneller zufrieden mit seinem Fortschritt, sondern kann auch früher Feierabend machen. Doch der Morgen ist nicht nur eine gute Zeit für Produktivität, auch ist er ein guter Zeitraum um sich um Gesundheitsgewohnheiten zu kümmern. Wer früh beispielsweise einen Spaziergang macht oder joggen geht, fühlt sich schon zu Beginn des Tages physisch gut. Bewegung am Morgen beeinflusst aber nicht nur die Stimmung, sondern auch das Leistungsvermögen. Das Gehirn wird besser mit Sauerstoff versorgt, so dass man ruhiger und konzentrierter ist. Wer es sich zur Gewohnheit machen möchte, früher aufzustehen, tut gut daran, dies täglich zu tun. Wochenenden sollten also keine Ausnahme sein – selbst wenn man diese vielleicht anders nutzen möchte. Denn es ist um einiges schwieriger, zum Frühaufsteher zu werden, wenn man den Rhythmus immer wieder unterbricht. Bei unregelmäßigen Schlafgewohnheiten fühlt man sich morgens außerdem nicht so fit, tendiert dazu sich wieder ins Bett zurückzuwünschen und braucht länger, um wach zu werden. Das ist übrigens auch der Grund, warum man montags manchmal so schwer aus dem Bett kommt. Wer prinzipiell früh aufsteht, hat dieses Problem nicht. //

# DER FRÜHE VOGEL KANN MICH MAL

Wer sich morgens lieber noch dreimal mehr umdreht als frohlockend unter die Dusche zu hüpfen und wer erst nach der Mittagspause zu Höchstleistungen aufläuft, gehört mit Sicherheit zur Gattung der Eulen.

Wenn man jemanden als Langschläfer bezeichnet, drückt man damit nicht selten aus, dieser Mensch sei faul, träge, lasch, schwerfällig, ohne Energie und Elan, er verpenne den halben Tag und liege, wenn nicht dem eigenen Vater, so doch dem Vater Staat auf der Tasche. Der Langschläfer macht sich in den Augen der bettflüchtigen Tugendwächter ein schönes Leben auf Kosten anderer, träumt in den Tag hinein, während andere arbeiten, und schert sich nicht um das Wohl der Gemeinschaft. Angelehnt an das Motto „Die Ehrlichen sind die Dummen“, fühlen sich die Frühaufsteher für dumm erklärt, weil sie früh aufstehen, und rächen sich auf ihre Weise: mit Vorverurteilungen, Anfeindungen und Lärm. Dabei gibt es für solche Attacken keinen Grund. Denn für jemanden, für den es üblich ist, früh aufzustehen, ist dies gar keine herausragende Leistung. Gibt es nicht viele, die in den frühen Abendstunden noch an Manuskripten, Computerprogrammen oder an Webdesigns arbeiten und dafür dickes Geld kassieren? Und kann – etwa bei einem geschäftstüchtigen Barmann – nicht gerade die Happy Hour das sprichwörtliche ‚Gold im Munde‘ haben, weil hier die Kasse besonders häufig klingelt? Der Tag hat 24 Stunden. Aber Arbeit, die in den frühen Abendstunden geleistet wird und von der man sich mit einem ausgedehnten Schlaf erholen muss, zählt bei vielen nicht für voll. All den vollmundigen Lobpreisungen des frühen Aufstehens steht entgegen,

dass schon seit längerem Wissenschaftler gegen Vorurteile und Anfeindungen ankämpfen, denen Langschläfer ausgesetzt sind. Dabei verweisen sie auf biologische Dispositionen, auf welche die Betroffenen keinen Einfluss haben. Es gibt Menschen, deren innere Uhr so eingestellt ist, dass ihnen das frühe Aufstehen leicht fällt, und es gibt Menschen, die abends einfach besser drauf sind. Langschläfer, die fortlaufend zum Frühaufstehen genötigt werden, fristen ihr Leben im dauerhaften Jetlag. Ihre innere Uhr tickt bis zu vier Stunden hinter derjenigen der Lerchen, und je mehr sie gezwungen sind, gegen ihren natürlichen Takt zu leben, desto eher greifen sie, Studien zufolge, häufig zu Alkohol und Zigaretten. Vielleicht liegt gerade darin die Ursache dafür, dass ihre Umwelt die Langschläfer als lahm und schwerfällig erlebt und dabei Ursache und Wirkung vertauscht. Es sind nicht die Eulen, die das System durch vorgebliche Leistungsverweigerung kaputtmachen, vielmehr ist es das System, das sie kaputtmacht. Nicht nur, dass diese Gleichung auf falschen Prämissen beruht, auch der Umkehrschluss ist nicht gültig. Denn warum sollte jemand, der früh aufsteht, per se mehr leisten als einer, der sich fit schläft für die Herausforderungen des kommenden Tages? Was ist mit den vielen Schicht- und Nachtarbeitern, die zu später Stunde das Bruttosozialprodukt steigern und erst dann zu Bett gehen, wenn bei anderen bereits der Wecker klingelt – haben die nicht auch ein Recht auf ihren wohlverdienten Schlaf, ohne, dass sie von ihrer Umwelt als Faulenzer verurteilt werden? Für die meisten Menschen gilt: Je weniger Tageslicht sie abbekommen, desto später bettet sich ihre innere Uhr in den

wirklichen Tag ein. Ein Blick in die Weltgeschichte zeigt allerdings: Viele der größten Köpfe und bedeutendsten Künstler waren bekennende Spätaufsteher: Kaiser Augustus ließ seine Träume vom beruhigenden Klang des Springbrunnens, der im Innenhof seines Palastes plätscherte, untermalen, bis ihn die Mittagssonne kitzelte – schrieb dann jedoch bis in die folgenden Morgenstunden an Gesetzen, Verfügungen und mancherlei Briefen. Friedrich Schiller arbeitete am Stehpult und mit reichlich Kaffee bis weit nach Mitternacht an seinen Stücken und durfte danach bis in den späten Mittag von niemandem, der nicht Opfer einer seiner gefürchteten Zornausbrüche werden wollte, behelligt werden. Sein Freund und Förderer Johann Wolfgang von Goethe machte schon in seinen Frankfurter Jugendjahren von sich reden, weil ihn keiner vor zehn Uhr morgens stören durfte. Und Albert Einstein hätte wahrscheinlich seine Karriere als höherer Beamter des Berner Patentamtes beendet, hätte er nicht das Dunkel der Nacht genutzt, um die schwarzen Löcher des Universums zu erforschen. Langschläfer sind also nicht faul, träge und unmotiviert, vielmehr sind sie Nachtarbeiter. Zumeist sind sie innovativ, geistvoll, weltoffen und tolerant. Sie gewinnen dem Hamsterrad-Treiben ihrer aufgeweckten Gegenspieler nur ein müdes Lächeln ab, weil sie sich nächtens neue Welten erschließen und zu Höhenflügen begeben. Und vielleicht trägt zu ihrer allgemeinen Entspannung bei, dass die Nacht eben nicht nur der Arbeit, den Innovationen, der Kunst und der Forschung vorbehalten ist, sondern auch anderen Genüssen Raum bietet – frei nach Patti Smith' großartigem Song ‚Because the night belongs to lovers‘. //

# WIRD KREATIVITÄT NACHTS GEBOREN?

*Ideenreichtum, konstante Präsenz und Professionalität werden von den heutigen You-Tube-Stars gefordert. Doch wer sind die Top-You-Tuber in Deutschland und handelt es sich hierbei um disziplinierte Stars, die ihren beruflichen Alltag von früh bis spät durchtackten oder reicht ein kleines Filmchen nach dem Aufstehen, um berühmt zu werden? Auf unserem Rundgang über die Stuttgarter Beautymesse ‚Glow Con‘ haben wir einige Stars und Sternchen der Szene zum Thema ‚früher Vogel vs. Nachtteule‘ befragt.*

## Sami Slimani

Sami Slimani gilt als einer der Vorreiter und erfolgreichsten männlichen Digital Influencer (frei übersetzt handelt es sich um Markenbotschafter) in Europa mit über 1,4 Millionen Abonnenten und 168 Millionen Videoaufrufen auf seinem You Tube Kanal, in welchem sich alles rund um Mode, Beauty und seinen persönlichen Lifestyle dreht. Hier müsste doch eine echte ‚Lerche‘ dahinterstecken, oder? Weit gefehlt! Sami Slimani empfindet sich als völliges Gegenteil und wird erst im Laufe des Tages richtig fit und produktiv. Sein Tipp: Zähne zusammenbeißen – und morgens viel kaltes Wasser ins Gesicht.

Foto: nvc berlin



## Sarah Nowak

Lange blonde Haare, Witz, Charme und Humor – das alles und noch mehr hat die gebürtige Günzburgerin. Die gelernte Privatkundenberaterin erlangte erstmals 2013 durch ihren Titel Cybergirl öffentliche Aufmerksamkeit. Durch die daraus resultierende Wahl zum Playmate (August 2014) sowie der Teilnahme am RTL Bachelor 2015 wurde sie in ganz Deutschland einer breiten Masse bekannt. Ihr Erfolg fußt auf einer gehörigen Portion Disziplin. Dazu zählt das Model frühmorgendliche Sporteinheiten, gesundes Essen und eine positive Lebenseinstellung. Definitiv eine Lerche.

Foto: r12



## Boris Entrup

Make-up und Beauty sind seine Leidenschaft. Das Gestalten von Looks für Fotoshootings, Drehs, Beautyproduktionen, Runway-Shows oder auch Editorials. Mit seinen Händen so lange an einem Make-up oder Hairstyle zu tüfteln, bis der Look perfekt ist – das sei sein Motor, erzählt uns der Schönheitsexperte. Aber wie perfektionistisch ist er, wenn es um die effektive Nutzung des ganzen Tages geht? Da regt sich doch eher die Nachtteule in ihm. Das liegt daran, dass er in keinem nine-to-five-Job arbeitet, sondern sich nach den Wünschen des Kunden orientiert. Bis spät in die Nacht durchpowern, stellt dabei keine Seltenheit dar. „Das kommt mir aber entgegen“, lacht er.

Foto: brandfaktor



## Melissa Lee

Sie ist ein echter Tausendsassa: Die Tochter einer deutsch-chinesischen Verbindung ist Moderatorin, Modedesignerin und Webvideoproduzentin in Personalunion. Seit rund zwei Jahren betreibt Melissa Lee den You Tube-Channel ‚breedingunicorns‘, auf dem sie meist über Mode und den dazugehörigen Lifestyle berichtet. Mit Fernsehköchin Felicitas Then und Musiker Felix Denzer bildet sie das Dreigestirn des Kochkanals ‚YumTamTam‘. Wer nun meint, hier MUSS eine Frühaufsteherin dahinterstecken, irrt sich gewaltig. „Ich hasse frühes Aufstehen, es ist mir ein echter Graus“. Was aber dagegen tun? „Einfach machen, hilft eh nix!“.

Foto: breedingunicorns



Es scheint sich also doch zu bewahrheiten, dass vor allem kreative Menschen ihre Nächte zum Tag machen. Wenn alles leis' und still wird, kommt die Zeit der Designer, Autoren, Maler. Was aber nicht zwangsläufig heißt, dass der Morgen ungenutzt bleibt. Denn ohne eine selbstbeherrschte Haltung, die auch frühes Aufstehen bedeutet, lässt sich auch in diesem Bereich nichts auf die Beine stellen.

# LESENSWERT



## SCHLAFT DOCH, WIE IHR WOLLT

Während die Ernährung manchen Menschen mittlerweile zur Ersatzreligion geworden ist, führt der Schlaf, obschon genauso wichtig, in unserer Gesellschaft ein Schattendasein: Diskutiert wird er nur dann, wenn man ein Problem mit ihm hat. Stephanie Grimm will den Schlaf zurückerobert, denn er ist keine vergebene Lebenszeit, sondern Freizeit in Reinform. Deshalb sollte jeder wissen, was da nachts eigentlich vor sich geht, und sein individuelles Schlafbedürfnis kennen und durchsetzen. Was unsere wertvollsten Stunden des Tages betrifft, gibt es eine Menge zu entdecken, auch dann, wenn wir keine Probleme mit ihnen haben.

Stephanie Grimm  
'Schlaf doch, wie ihr wollt'  
Pantheon Verlag  
ISBN 978-3-570-55264-3  
€ 14,99 (D)



## DER FRÜHE VOGEL KANN MICH MAL!

Drehen Sie sich morgens gern noch mal im Bett um, statt jauchzend unter die Dusche zu springen und den frühen Morgen zu genießen? Laufen Sie erst nachmittags zur Höchstform auf und lassen den Morgen entspannt starten? Dann gehören Sie zu den ‚Eulen‘ – den Langschläfern, die seit jeher von den frühaktiven ‚Lerchen‘ tyrannisiert werden: mit morgendlichen Sprech- und Arbeitszeiten, grausam-fröhlichen Frühstückssendungen und Prüfungen in aller Herrgottsfrühe. Es reicht. Bettina Hennig zeigt, warum Eulen die besseren und netteren, da ausgeschlafeneren Menschen sind und man so lange im Bett bleiben sollte, wie man will!

Bettina Hennig  
'Der frühe Vogel kann mich mal!'  
Ullstein Verlag  
ISBN 978-3548373539  
€ 8,99 (D)



## WECK MICH AM ARSCH!

Langschläfer sind faul, verpassen den Tag und kommen nicht aus dem Quark. Wer hingegen frühmorgens schon fit ist, gilt als produktiv, fleißig und leistungsorientiert. Dieses Buch räumt mit solchen Vorurteilen auf und zeigt, wie wichtig und gesund das Ausschlafen für uns ist. Wer morgens nicht aus dem Bett kommt, findet darin die besten Ausreden fürs Zuspätkommen. Außerdem erhält man spezielle Tipps gegen früh aufstehende Partner – gemeinsames Ausschlafen ist doch am schönsten. Ein Mutbuch für alle, die den Wecker gerne mal an die Wand schmeißen würden, den Morgen genießen und mit viel Ruhe in den Tag starten.

Ralf Prestenbach  
'Weck mich am Arsch!'  
Heyne Verlag  
ISBN 978-3-641-06723-6  
€ 7,99 (D)

---

## DIE.STILISTEN

— kommunikation.print.design —

## WIR SCHAFFEN PRÄSENZ

offene denkweise . menschliches handeln . flexible arbeitsweise  
wertvolle erkenntnisse . budgetunabhängige lösungen . überzeugende  
resultate . leidenschaft für bleibende eindrücke . nachhaltige erfolge

DIE.STILISTEN UG (haftungsbeschränkt) lindenstraße 56 72658 bempflingen email. info@die-stilisten.de www.die-stilisten.de

### Natürliche Haarpflege

Die Hälfte aller Haarpflegeprodukte enthält Silikone – Kunststoffe, die in der Natur nicht abbaubar sind. Sie dienen als Filmbildner, die sich als Schutzmantel um die Haare legen und dabei das Haar geschmeidig und kämmbar machen sollen. Betrachtet man das Haar aber genau, so fällt auf, dass geschädigtes Haar dadurch ausschließlich zusammen geklebt wird und nicht nachhaltig repariert wird. Zudem können Silikone die Kopfhaut verkleben, mit der Folge von Juckreiz und Schuppenbildung bis hin zu schmerzhaften Ekzemen. Natürliche Filmbildner können die Alternative dazu bieten und werden in hochwertigen Produkten eingesetzt. Gewonnen aus pflanzlichen Rohstoffen können dies unter anderem Aminosäuren aus Weizen, Hyaluronsäuren aus Algen, pflanzliche Wachse und Fette wie Kokos und Shea oder auch Öle wie Jojoba-, Avocado-, Oliven oder Mandelöl sein.



## BEAUTY-PFLEGE FÜR DEN SOMMER

### PEELING

Ein Peeling entfernt die Giftstoffe, welche über die Haut ausgeschieden werden und regt zudem die Durchblutung an.

### FETTREICHE CREMES MEIDEN

Optimal ist eine Pflege mit der richtigen Balance zwischen Fett und Feuchtigkeit. Diese findet man sehr gut in Apres-Lotions.

### KÖRPER

Bewegung bringt den Kreislauf in Schwung und fördert die Durchblutung. Bei hohen Temperaturen sollte man jedoch auf seinen Körper hören, bei Erschöpfung das Tempo drosseln und das Training in die frühen Morgen- oder Abendstunden verlegen.

### ABKÜHLUNG VON INNEN

Das man viel trinken soll, ist bekannt. Im Sommer sollte dennoch mehr Flüssigkeit als normal aufgenommen werden. Wichtig ist zudem, dass keine eisgekühlten Getränke verzehrt werden – dies sorgt zwar für den sofortigen Erfrischungseffekt, regt den Körper aber auch vermehrt zur Wärmeproduktion an.

### WECHSELBAD

Der Wechsel von heißem zu kaltem Wasser bringt den Kreislauf in Schwung und bewirkt eine feste und straffe Haut. Sowohl an den Beinen als auch an allen Körperregionen, die im Sommer den starken UV-Strahlen ausgesetzt sind, ist die Anwendung sinnvoll.

### HAARE

Diese sind sowohl der Sonne, als auch Chlor und Meersalz durch den Besuch von Bädern ausgesetzt. Deshalb sollte man diese immer gut ausspülen, um sie vor Chlor und Salz zu befreien. Eine feuchtigkeitsspendende Pflege im Anschluss ist empfehlenswert. Und auch wenn Haare nicht sonnenbrandgefährdet sind, bietet sich zum Schutz ein Sonnenspray für die Haare an.

### FÜSSE

Den Füßen eine Auszeit gönnen – im Sommer unumgänglich. Sowohl ein pflegendes Fußbad, aber auch ein Fußpeeling mit anschließendem Auftragen einer Fußpflegecreme eignet sich ideal am Abend. In der Nacht können die Füße regenerieren.

## Kluge Pflanzen für die Haut

Moderne Wissenschaftler lernen von der Natur, wie Hautpflege noch effektiver wird – festigen, schützen, befeuchten. ‚Biomimicry‘, der neue Wissenschaftszweig der Forschung, bedeutet hinschauen, lernen und Lösungen aus der Natur entwickeln. Auch STIL.IST hat hingeschaut und Pflanzen mit tollen Wirkstoffen entdeckt.

Pflanzen sind nicht nur Überlebenskünstler, sie sind auch echte Beauty-Wunder. Sie bewahren ihre Feuchtigkeit, halten ihr Gewebe straff und schützen sich selbst vor Sonnenschäden. Und genau das wünscht sich wohl jeder für seine Haut. Viele Kosmetikmarken lassen sich aufgrund dessen, bei der Entwicklung ihrer Produkte, von der Natur inspirieren. Folgende natürliche Inhaltsstoffe haben bleibende Wirkung.

### CASSIA

Die Blätter der Cassia sind mit Wachs überzogen, welches der Pflanze einen Schutzfilm liefert. Enthalten in Pflegeprodukten wird diese Eigenschaft übertragen, so dass Produkte auf der Haut einen speziellen Schutzfilm erzeugen.

### GRÜNER TEE

Seit fast 5.000 Jahren wird Grüner Tee als Heilpflanze geschätzt. Die Blätter des Tees sind reich an Antioxidantien, welche die Bildung von freien Radikalen eindämmen und stoppen. Freie Radikale gelten als Hauptverursacher der Hautalterung und so wirkt der Wirkstoff von Grünem Tee entgegen der Hautalterung und zugleich als Schutz vor der Sonne.

### CANG ZHU

Die chinesische Wurzel zielt auf mehrere Bedürfnisse der Haut ab. Dieser Aktivstoff ist in der Lage, die fünf Vitalfunktionen der Haut zu reaktivieren (Feuchtigkeits-, Nährstoff- und Sauerstoffversorgung, Schutz und Regeneration) und findet deshalb zielführend als Zell-Booster in Anti-Aging-Konzentrativen Verwendung.

### SONNENBLUME

Die enthaltenen Wachstumsstoffe (Auxine) im Stängel der Sonnenblume schaffen Elastizität und geben der schweren Blüte Stabilität. Ein Vergleich zur Halspflege liegt nahe und somit wird, unter Verwendung dieser Stoffe, die Eigenschaft für Halscremes genutzt.

### MELISSE

Bekannt als stimmungsaufhellende und verdauungsfördernde Heilpflanze findet die Melisse schon lange Verwendung. In Pflegeprodukten wird ihr eine ausgleichende und aktivierende Wirkung attestiert, die ein natürliches Gleichgewicht der Haut schafft.

### PERILLA

Die Samen der asiatischen Schwarznessel sind reich an Omega-3-Fettsäuren und weisen ein besonders günstiges Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6- und Omega-9-Fettsäuren auf. Das daraus gewonnenen Öl ist somit nicht nur im Lebensmittelbereich besonders beliebt, mit seiner antiaustrocknenden Wirkung findet es auch in Pflegeprodukten Verwendung.

## ACCESSOIRES AUS HOLZ

Metall, Kunststoff und Edelstahl waren einmal. Brillen, Uhren und weitere Accessoires aus Holz sind derzeit angesagt. Nicht nur, dass sie gut aussehen, sie sind auch praktisch und sorgen für einen angenehmen Tragekomfort. Accessoires aus Holz sind in den USA bereits sehr präsent und nun ist der Trend auch in schwäbischen Gefilden angekommen – regionale Manufakturen beweisen das. Der Werkstoff Holz ist in der Mode nicht unbedingt ein naheliegender. Seit die Diskussion über Nachhaltigkeit, Recycling und ökologische Bestandteile in der Mode immer größer wird, machen sich Designer Gedanken zu neuen Materialien und kommen auch zum Holz. Dezent als Absatz eines Schuhs oder als kleine Abendtasche erscheint der Einsatz von Holz ziemlich logisch. Aber als Armbanduhr, Brille oder sogar als Fliege? Eigentlich ebenso naheliegend. Derzeit bewegen sich die Produkte noch deutlich in einem Nischenmarkt, jedoch wächst die Nachfrage nach nachhaltigen Produkten in Deutschland stetig und der Modetrend tut sein übriges dazu. Laut einer Studie (GfK/Roland Berger) legen 40 % der Befragten in Deutschland hohen Wert auf Nachhaltigkeit beim Kauf von Produkten – Tendenz steigend. Zudem liegt das jährliche Marktvolumen allein für Schmuck und Uhren bei circa fünf Milliarden Euro in Deutschland. Die Kombination aus Nachhaltigkeit und Accessoires ist also einleuchtend – aktuell ist der Werkstoff Holz im Bereich Fashion und Lifestyle extrem gefragt.

### Brett vor dem Hals

Klassisch, schick, hip – das sind die neuen Fliegen aus Holz. Herren kennen wohl das lästige Zurechtzupfen der stets falsch sitzenden Krawatte oder das mühselige Krawatte binden am Morgen. Perfekter Ersatz bieten die neuen Holzaccessoires – modisch und formstabil sind diese der ideale Begleiter für modebewusste Menschen mit dem Wunsch nach Individualität und gleichzeitigem Umweltbewusstsein. Sie lassen sich zu jedem Look kombinieren, egal ob elegant zum klassischen Anzug oder lässig zur Jeans – wer diese Fliegen trägt, fällt garantiert stilvoll auf.



Damenfliege ‚Denique‘ und Herrenfliege ‚Cubo‘ von BeWooden



## VERLOSUNG

Mit freundlicher Unterstützung des Labels ‚KERBHOLZ‘ verlosen wir eine Damen- und eine Herrenuhr aus edlem Naturholz. Wer gewinnen möchte, schickt bis 10. Juli eine Email an [redaktion@die-stilisten.de](mailto:redaktion@die-stilisten.de), mit dem Stichwort ‚Kerbhholz‘ versehen und Name, Adresse und Rufnummer nicht vergessen. Bei mehreren Einsendungen entscheidet das Los. Viel Glück!

Handgefertigte Armbanduhr aus edlem Naturholz, Armband aus naturgegerbtem Leder, Schweizer Ronda Uhrwerk, besonders hoher Tragekomfort durch geringes Gewicht und die besondere Haptik von Holz. (WILMA 149,00€, WALTER 159,00€) | [www.aufdemkerbhholz.de](http://www.aufdemkerbhholz.de)

### Durchblick mit Holz

Holzbrillen – der Brillentrend der Saison. Denn die kernigen Brillen machen ihre Träger und Trägerinnen nicht nur zu modischen Vorreitern, sie beruhigen außerdem das ökologische Gewissen. Und Brillenträger, die sich bislang nicht an die Holzbrille herantrauten, weil sie befürchteten, eine Fassung aus Holz sei im Vergleich zu Kunststoff- oder Metallfassungen nicht stabil genug, können beruhigt sein: Da für die Herstellung Furnierholz, also geschichtetes und zusammen geleimtes Holz verwendet wird, sind die Brillen formbeständig und robust. Für die Herstellung von Holzbrillen werden häufig einheimische Hölzer wie Ahorn, Kirsche oder Walnuss verwendet. Die Art des Holzes bestimmt die Farbe der Brille: Fassungen aus Ahorn sind beige bis hellbraun, für Kirsch- und Walnussholz ist ein kräftiges Rot-Braun typisch. Somit sind Holzbrillen so verschieden wie die verwendeten Hölzer selbst, zeigen individuelle Maserungen und lassen die Brillen zu echten Unikaten werden.



Foto: BeCheesy

## ZEIT FÜR HOLZ

Uhren müssen nicht immer aus Edelstahl gefertigt sein – aus Holz sind sie etwas ganz Spezielles und zählen zu den beliebtesten Uhrentrends 2016. Holz ist nicht nur ein nachwachsender Rohstoff und somit besonders umweltfreundlich, sondern trägt sich überaus angenehm am Handgelenk. Mit unkonventionellem, mutigen Style brechen die angesagten Holzmodelle mit der Tradition. Minimalistische Ziffernblätter treffen auf ungewöhnliche Formen und inspirierende Holzarten und -farben. Besonders beliebt sind helles Ahornholz, markant dunkles Sandelholz und rötlich braunes Rosenholz oder haselnussbrauner Zürgelbaum. Wie auch bei der Brille verleihen die individuellen Maserungen der Hölzer den Produkten ihren aufregenden Look – keine Uhr ist wie die andere.

Neben der Optik überzeugt das leichte Tragegefühl. Der natürliche Rohstoff besitzt eine wundervolle Haptik und fühlt sich sehr organisch auf der Haut an. Aufgrund dessen eignen sich die Uhren aus Holz auch ideal für alle Allergiker. Wer besonders empfindlich auf Metalle reagiert, sollte jedoch beachten, dass vereinzelt Edelstahl-Komponenten verbaut werden, mit welchen man nicht in Berührung kommen sollte. Beispielsweise sind Faltschließen und die Schrauben des Gehäusebodens aus dem harten Material gefertigt.

Sommer, Sonne und dazu barfuß zu der Lieblingsmusik tanzen – die Festival-Saison 2016 ist in vollem Gange. Auch zahlreiche Stars strömen jedes Jahr zu legendären Festivals wie zum Coachella-Festival nach Kalifornien und zeigen hierbei immer die schönsten Festival-Outfits. Doch muss man nicht bis nach Kalifornien reisen, um Festival-Luft zu schnuppern. Wie unsere Strecke ‚Fühl‘ dich frei‘ gezeigt hat, gibt es auch bei uns tolle Events, bei denen man richtig gekleidet sein will. Und nicht nur das: Internationale Marken – beheimatet in unserer Region – zeigen wie schön die Must-Haves für den Festival-Sommer sein können.



Kleid: Rich & Royal  
Schal, Tasche, Schuhe: Marc Cain



Tunika, Short: Rich & Royal  
Kette, Schuhe: Marc Cain

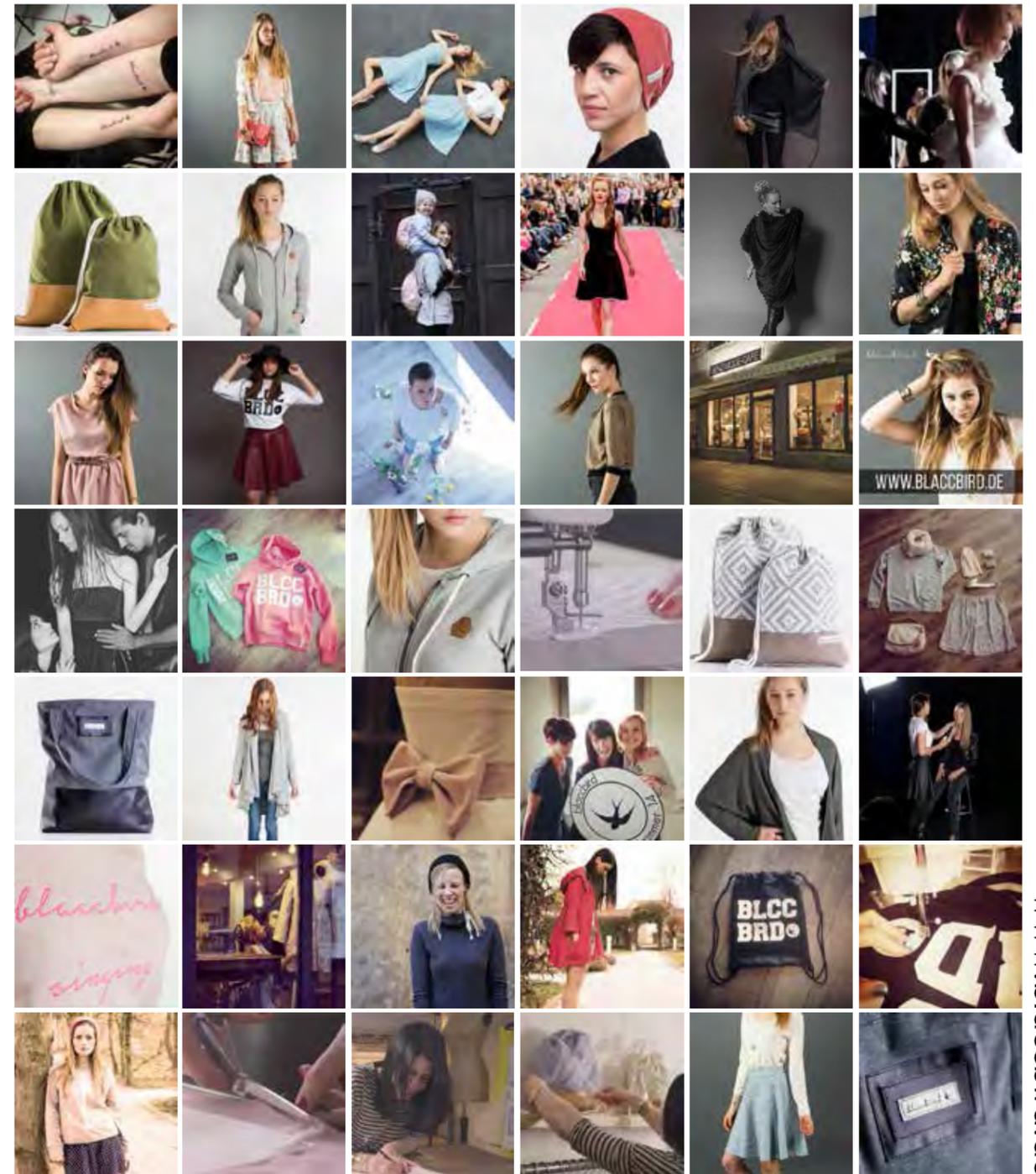


Hut: Marc Cain  
Kleid: Riiani  
Cape: Rich & Royal  
Tuch: Marc Cain  
Tasche: Blacbird

## Must-Haves

1. Das Wichtigste - bei einem Festival will man sich wohl fühlen und nicht darauf achten müssen, ob die Kleidung perfekt sitzt. Das Outfit sollte deshalb vor allem bequem und unkompliziert sein.
2. Flatterkleid, bequeme Tanzschuhe, Jeansshorts und coole Sonnenbrillen sind ein Muss für jeden Festival-Besuch – und ein bisschen Hippie-Feeling darf auf keinen Fall fehlen.
3. Halsketten und Kopfschmuck wie Hüte, Haarbänder oder Blumenkränze krönen jedes Festival-Outfit und schützen den Kopf außerdem vor einem Sonnenstich.
4. Der deutsche Sommer ist nicht immer der sonnigste: Gummistiefel und Regencape gehören deshalb unbedingt in jedes Festival-Gepäck.
5. Spitze ist in diesem Sommer der Hingucker. Ob als Jumpsuit oder Kleid – alles ist erlaubt. Alternativ ist auch Häkelware in Form von Tops, Tuniken und Kleidern sehr angesagt.
6. Runde Spiegelbrillen dürfen zudem auf keiner Fashionista-Nase fehlen. Kreisrund muss sie sein, sehr groß und mit bunten Metallic-Gläsern versehen.

blacbird  
by Barbara Dahl



blacbird ist ein Reutlinger Original – so wie die Designerin Barbara Dahl. Schwäbisch geprägt und trotzdem international. Bodenständigkeit und erlerntes Handwerk treffen auf Inspiration und Berufserfahrung in Barcelona und Shanghai. Die Mode für selbstbewusste Frauen wird im eigenen Atelier in Reutlingen designt und gefertigt. Mit viel Liebe zum Detail entstehen hier Unikate und exklusive Kollektionen mit einfachen, lässigen Schnitten - urban und von zeitloser Eleganz. blacbird ist Mode für ein entspanntes Leben.



# FLAUSCHIGE INNOVATION

Klassiker neu interpretiert

Bademäntel sind heutzutage wohl in jedem Haushalt zu finden und jedermann bekannt. Sie sollen flauschig sein und in der Optik den gewünschten Ansprüchen entsprechen. Doch macht man sich nur selten Gedanken bezüglich qualitativer Unterschiede. Innovationen sind aber auch bei einem solch gängigen Produkt präsent. Die RaschWasch GmbH klärt auf.

Das Unternehmen mit Sitz in Münsingen steht für traditionsreiche Reinigung und Wäscherei sowohl für private als auch gewerbliche Kunden. Mit über 90 Jahren Erfahrung im Bereich der Textilpflege und einem hoch technisierten energieeffizienten Maschinenpark zählt die RaschWasch GmbH zu den fortschrittlichsten Wäschereien Deutschlands. Ihr neues Produkt, der Twin-Star-Bademantel, zeigt einmal mehr, dass die Firma neue Wege beschreitet um den höchsten Ansprüchen der Kunden gerecht zu werden.

Das einteilige Bekleidungsstück hat viel zu bieten: Steht für den Endverbraucher zunächst Optik und Wohlgefühl im Fokus, so setzen Hersteller auf die Funktionalität. Bademäntel sollen in erster Linie nach dem Baden oder Duschen die Restfeuchtigkeit aufnehmen. Hierfür ist eine gute Saugfähigkeit notwendig, welche zugleich das Gewicht des Produkts

nicht beeinflusst. Gegenüber herkömmlichen kommerziellen Bademänteln unterscheidet sich das Produkt in Art und Aufbau des Gewebes. Das doppel-flächige Material bietet nicht nur hohe Waschökonomie, vielmehr erzielt man dadurch eine optimale Ausnutzung der Funktionalität. Die fein-flauschigen Microfasergarne an der Außenseite verleihen dem Bademantel einen schimmernden Ausdruck von Velours, die reine Baumwolle an der Innenseite garantiert optimale Saugfähigkeit. Durch die Verbindung beider Garne wird ein ideales Waschverhalten sichergestellt, da aufgrund der Beschaffenheit eine schnelle Trocknung möglich ist und zugleich die weiche Optik bestehen bleibt. Mit seinen nachhaltigen Produkteigenschaften ist der Bademantel nicht nur für den privaten Endkunden geeignet, gerade in der Hotellerie ist das innovative Produkt eine einschlägige

Weiterentwicklung. Hoher Tragekomfort wird durch den fülligen Griff der Außenseite bei relativ geringem Gewicht sichergestellt. Der Polyesteranteil steigert die Effizienz in der Bearbeitung, da dieser die Trocknungskosten um bis zu 50 % senkt und somit beste ökologische und ökonomische Referenzen aufweist. Zu diesen Vorteilen addieren sich absolute Farbstabilität auf Grund der Microfaser, die Minimierung von Schmutzaufnahme sowie hohe Strapazierfähigkeit und damit verbundene lange Lebensdauer.

Tests nach DIN EN 14697 bestätigen, dass dieses Frottierprodukt im Vergleich zu einem marktüblichen Einzelhandelsprodukt eine mindestens 30%ige längere Lebensdauer aufweist. Zudem garantiert das nach DIN ISO 9001:2008 zertifizierte Qualitätsmanagement sowie die Fertigung gemäß Öko-Tex Standard höchste Kompetenz. Qualität und Pro-



## TWIN-STAR-BADEMANTEL

- 1. Etikett und Aufhänger:** Waschbeständiges Web-Etikett mit Größenangabe, eleganter und fest vernähter Frottier-Aufhänger.
- 2. Gürtel:** Mehrfach gesteppt und in großzügiger Länge.
- 3. Schnitt:** Großzügige Schnitte. Die Maße entsprechen auch nach der Wäsche den Größenangaben. Optimaler Tragekomfort, z. B. mit Raglan- oder Full-Body-Schnitt.
- 4. Schnittkanten:** Doppelt eingelegte Schnittkanten mit Objektnaht.
- 5. Gewebe:** Durch den Einsatz von Ringgarnen bzw. hochwertigen Mischgeweben beträgt die Reißkraft weit über 300 Newton.
- 6. Schlaufen:** Doppelt und gut vernäht, für individuelle Gürtelhöhen.
- 7. Seitennähte:** Mit Pressnaht, doppelt genäht, widerstandsfähig und angenehm am Körper.

## HERKÖMMLICH KONFEKTIONIRTER BADEMANTEL

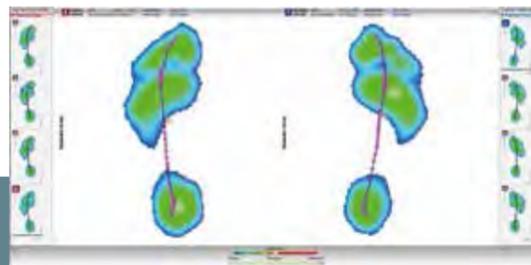
- 1. Etikett und Aufhänger:** Häufig einfache Etiketten, die auch als Aufhänger dienen.
- 2. Gürtel:** Verdreht sich leicht nach der Wäsche, oft kurz und nicht versäubert.
- 3. Schnitt:** Oft sind die Größen nach der Objektwäsche nicht ausreichend und entsprechen nicht mehr der Kennzeichnung.
- 4. Schnittkanten:** Üblicherweise Overlock-Nähte, die nach der Wäsche zu losen Fäden führen.
- 5. Gewebe:** In der Regel aus einfachen Baumwoll-Garnen, ohne besondere Reißkraft.
- 6. Schlaufen:** Einfach und wenig praktisch zum Einfädeln, reißen leicht aus.
- 7. Seitennähte:** Die einfache Overlock-Naht führt zu abstehenden Schnittkanten, die unangenehm an der Haut sind.

Interessierte Privatkunden können den Twin-Star-Bademantel in den eigenen Filialen in Nürtingen, Münsingen, Metzingen, Pfuldingen oder Geislingen käuflich erwerben. Zu erhalten ist dieser in individuellen Farben sowie für Erwachsene und Kinder ab Größe 92. Weitere Informationen zum Unternehmen unter [www.raschwasch.de](http://www.raschwasch.de)

# FUSS FASSEN

neue ära der 3d-druckverfahren

Ohne Frage, 3D-Druck hat seinen Platz in der Industrie und in der Forschung bereits gefunden. Doch noch sind diese Drucker ein Nischenprodukt. Die spannende Frage ist, ob das Druckverfahren seinen Platz in weiteren Bereichen findet. Alle aktuellen Entwicklungen deuten darauf hin – auch im Orthopädiebereich.



Eine neue Studie des Netzwerks PwC (PricewaterhouseCoopers) zeigt, dass 3D-Druck langsam ‚reif‘ für die Industrie, Wissenschaft und Medizin wird. Möglich machen das neue Entwicklungen und neue

Techniken. 2015 wurden rund 11 Milliarden Dollar für 3D-Drucker ausgegeben. Laut PwC sollen sich die Ausgaben bis 2019 vervielfachen, für 2019 erwartet das Unternehmen Ausgaben in Höhe von 27 Milliarden Dollar. Bereits in den letzten Jahren konnten in Sachen 3D-Druck in der Forschung große Fortschritte erzielt werden. So gibt es bereits Lebensmittel aus dem Drucker und auch in der Medizintechnik ist der 3D-Druck omnipräsent. Ob als anatomische Unterstützung in Orthesen und Bandagen, oder als 3D-gedrucktes ‚Ersatzteil‘ in der Prothetik – es wird immer mehr mit gedruckten Kunststoffen experimentiert und bereits erste Erfahrungen gemacht. Bei 3D-Drucker handelt es sich um Drucker, welche dreidimensionale Objekte herstellen beziehungsweise drucken. Auf Basis eines digitalen Modells (CAD-Datei) erstellt der Drucker im Schichtaufbauverfahren das Objekt. Üblicherweise werden für den Druck Kunststoffe wie PLA und ABS verwendet. Aber auch Metalle, organische Materialien oder Lebensmittel können genutzt werden. So ist das Themenspektrum der 3D-Drucker unglaublich breit.

Auch Wilu Lenger hat den Trend erkannt und das Druckverfahren für seine Zwecke genutzt. Der aus Albstadt stammende Orthopädiendiagnostiker befasst sich seit knapp 14 Jahren mit den Bereichen Bewegung, Analyse und Körperstatik. Seine Bewegungsanalysen und Orthopädietechnik lenken den Fokus auf die Behebung von Ursachen anstelle von Symptombehandlung. Durch seine umfassende Ausbildung als Orthopädietechniker, Postural- und Kraniosakraltherapeut vereint er einen ganzheitlichen Blick auf den Körper. Sein bekennendes Ziel – dem Körper über die Füße die richtigen Signale senden, um diesen in sein Gleichgewicht zu bringen. Durch hochwertige Einlagen sollen die notwendigen Informationen an den Körper geleitet werden. Gerade bei solch individuellen Produkten ist die Fertigung immens aufwendig, so dass ein automatisierter Prozess zielführend wäre. Diese Überlegung brachte Wilu Lenger zu seiner innovativen Idee, mittels 3D-Drucker solch aufwendige Einlagen zu fertigen. Auch das Land Baden-Württemberg setzt auf die Entwicklung dieser Technik und unterstützt das Konzept mit Innovationsgutscheinen des Landes. Für das Vorhaben 3D-gedruckter Einla-

## VORTEILE DES NEUEN VERFAHRENS

- Verbesserung der Fußabdrücke aufgrund Messungen der Balance und der Dynamik, Durchführung mehrerer Messungen und Mittelung der Ergebnisse.
- Software garantiert eine vollautomatisierte Produktion von orthopädischen und sensomotorischen Einlagen.
- Herstellung der Einlagen ist in unterschiedlichen Produktionstiefen möglich: Es können sowohl absolute Rohlinge als auch Rohlinge mit Silikon oder Bezug sowie vollständige Einlagen gedruckt werden.
- Es ist keine Nachbearbeitung notwendig wie bei herkömmlichen Verfahren.
- Preisreduktion: Sensomotorische Einlagen sind im 3D-Druck gleich teuer wie orthopädische. Die Produktionskosten werden somit um ca. 80% reduziert.
- Flexible Materialwahl möglich: Alle Materialien und Härtegrade können produziert werden und schaffen somit den Vorteil, dass sehr dünne Einlagen (bis zu 0,3 mm) gefertigt werden können, welche in fast allen Schuhen einsetzbar sind. Zugleich wird der Anspruch der Funktionalität und Wirksamkeit, ohne Einschränkung, gewahrt.
- Digitale Archivierung der Daten möglich.

gen sind vor allem die Vorteile der flexiblen Handhabung und der Materialien des Systems das Aushängeschild. Man kann beliebig in allen Zonen des Fußes und der Schrittabwicklung auf die Härte, die Rigidität, die Dämpfung und den Reboundeffekt, sowie die Führung zugreifen und bestimmen. Nur mit einer von Grund auf handgefertigten Einlage könnte man theoretisch dieselben Ergebnisse erzielen. Dazu wären zum einen sehr hochwertige und teure Materialien von Nöten, zum anderen ein sehr intensiver Zeiteinsatz von erfahrenen Technikern. Diese beiden Punkte werden unter den heutigen Umständen von Unternehmen versucht zu vermeiden.

Unter fachkundiger Anleitung von Wilu Lenger entwickeln deshalb aktuell ein Software-Ingenieur sowie ein Konstrukteur das innovative Programm „LibraCorp“. Die Software ermöglicht zum einen eine genaue Analyse durch statische als auch dynamische Fußabdrücke mittels Druckmessplatte. Zum anderen werden die Daten dadurch so modelliert und aufbereitet, dass ein 3D-Druck möglich ist und sowohl passive als auch aktive Einlagen vollautomatisiert produziert werden können. Selbstverständlich können Anwender die Funktionalitäten der Einlage am Programm selbst modifizieren.

Wie bekannt werden Füße im Sanitätshaus oder beim Orthopädienschuhmacher mit einer Druckmessplatte vermessen. Mit Hilfe der webbasierten Software wird daraus ein dreidimensionales Modell erzeugt, das mittels 3D-Druck bei der Firma ‚Inmotion‘ automatisiert gedruckt werden kann. Das hierfür verwendete Druckverfahren greift auf die Technologie des Lasersinterns zurück. Das Schichtbauverfahren ermöglicht mittels Laser ein Verschmelzen der Materialien, sodass ein Aufbau der Einlagen Schicht für Schicht erfolgen kann.

Aktuell ist deutschlandweit ausschließlich das Fräsen von 3D Modellen möglich, welche aufgrund der groben Fräsköpfe manuell nachbearbeitet werden müssen. Beim innovativen Druckverfahren entfällt dieser Arbeitsschritt gänzlich, sodass anschließende Verarbeitungsschritte direkt folgen können. Großes Potenzial bietet die neue Technologie für alle Orthopädiehäuser ohne eigene Werkstatt, sowie für Physiotherapeuten, die bereits Grundwissen zum Thema Körperstatik besitzen. Nach einem Einführungsworkshop im Bereich Einlagen und einer Software-Schulung kann mittels Mausclick die Einlage erstellt und zum Druck versandt werden. //



## PASSIVE EINLAGEN

Darunter versteht man alle orthopädischen Einlagen wie Kork-Leder, thermoplastischer Kunststoff und Weichschaum. Ziel ist es, dem Fuß eine vorgeformte Haltung zu geben.

## AKTIVE EINLAGEN

Diese lassen sich in zwei Varianten unterscheiden. Sensomotorische Einlagen haben einen aktiven Reiz, vereinen trotz allem die passiv-mechanischen Komponenten.

Werden Muskelketten stimuliert beziehungsweise reine Berührungspunkte angesprochen, handelt es sich um eine propriozeptive Einlage. Diese ermöglicht dem Körper sich selbst in sein Gleichgewicht zu bringen.

# HÖHER, ENGER, DICHTER

comeback der city

*Pulsierendes Stadtleben statt ländlicher Idylle: Immer mehr Menschen zieht es zum Wohnen in die Stadt, doch Wohnungen und freie Flächen sind rar. Die sogenannte ‚Nachverdichtung‘ könnte die Wohnungsnot mindern. Neue Hausmodelle, welche in das städtische Gesamtbild passen und zugleich ansprechende Wohnqualität bieten, sind gefragt.*



Nachdem im Wirtschaftswunder-Deutschland die Menschen ins Grüne, aufs Land und in die Vororte drängten, zieht es Bewohner seit der Jahrtausendwende wieder zurück in die Städte. Ein neuer Trend zeichnet sich ab: Leben in der City ist angesagt. Eine Studie des Deutschen Institut für Urbanistik (Difu) belegt die Entwicklung: Innenstadtnahe Domizile werden wieder als attraktiver Wohnstandort wahrgenommen, die Wohnungsnot steigt. Sowohl Stadtplaner als auch Architekten stellt dies vor neue Herausforderungen. Potenzielle Flächen müssen aufgespürt und neue Konzepte für innerstädtische Wohnformen erdacht werden. Und hierbei muss man nicht gerade so radikal Vorgehen wie James D. Phelan (1896 Bürgermeister von San Francisco), der zur Wohnraumschaffung und Umsetzung mondäner Gebäude sogar Friedhöfe schließen ließ. Vielmehr sollen Konzepte entstehen, die sich wie selbstverständlich in das Gesamtbild fügen und zugleich ausreichende Wohneinheiten ermöglichen. Allen voran die neuen Stadthäuser, die sich sowohl in das städtische Bild perfekt integrieren und zugleich Lebensqualität und Komfort bieten – eine perfekte Weiterentwicklung des altbekannten Reihenhauses.

Laut der genannten Studie, handelt es sich beim Comeback der Städte um mehr als nur eine Modeerscheinung. Grund hierfür sind die veränderten Lebensbedingungen: So sind nicht nur die qualifizierten Arbeitsplätze in den Städten dafür verantwortlich. Auch der Wunsch nach Flexibilität, dem Verschmelzen von Beruf und Freizeit, sowie das wachsende Bedürfnis nach sozialer Einbindung ziehen die Menschen in die Städte. „Nicht selten geben Menschen im Alter ihr Haus im Grünen auf und ersetzen dieses durch eine luxuriöse Stadtwohnung.“, erklärt Damir Smoljan, Geschäftsführender Gesellschafter Immowerk Metzingen. „Eine gute Infrastruktur und kurze Wege schaffen so im

Alter Lebenskomfort.“ Verantwortliche haben das erkannt und arbeiten kontinuierlich an neuen Flächennutzungs- und Siedlungskonzepten. Großes Potenzial liegt in den Konversionsflächen – Areale, die für ihren ursprünglichen Zweck nicht mehr genutzt werden und bereits in einem belebten Viertel liegen. Der Traum vom freistehenden Einfamilienhaus kann in Kerngebieten selten erfüllt werden. Deshalb arbeiten Architekten stets an neuen Alternativen. Neue zentrumsnahe Gebäude sollen sich im Gesamtbild integrieren, die städtische Struktur festigen und zugleich die Revitalisierung der Stadt erzielen. Zudem sollen gemeinschaftliche Terrassenflächen sowie Grünanlagen Raum für Erholung schaffen. Einem solchen Wunschhaus am nächsten kommen die neuen Stadthäuser, die sogenannten ‚Townhouses‘. Dies sind mehrgeschossige Bauten mit mehreren Wohneinheiten und kleiner Grünfläche zum Erholen. Offene Grundrisse, Balkon oder Dachterrassen bestimmen zum Beispiel die exquisiten Bauten. Auch im Posthof in Metzingen wurde dies umgesetzt. Größte Herausforderung war es, unter Einbezug der bestehenden Völter-Villa, eine Einheit zu schaffen, die sowohl zum Stadtbild passt und zugleich 31 Wohn- sowie 1.000 m<sup>2</sup> Geschäftseinheiten integriert. Inspiration fand das Architekten-Team in der klassischen, dreigliedrigen Gründerhausfassade der alten Villa. Diese wurde auf den gesamten Neubau übertragen und modern interpretiert. So wurde gestalterische Vielfalt sowohl außerhalb als auch in den Wohneinheiten sichergestellt. Trotz Stadtlage finden Bewohner hohe Wohnqualität und Naherholung durch die Landschaftslounge im Innenhof. „Uns war es wichtig, nicht die maximale Fläche zur Bebauung zu nutzen. Vielmehr wollten wir durch die Einbindung einer Landschaftslounge einen Rückzugsort für die Bewohner kreieren – mit Grünflächen zur Erholung.“, erläutert Damir Smoljan.

Wie es scheint, spricht zunächst vieles für die Nachverdichtung: Die Infrastruktur ist bereits vorhanden, kann effizienter genutzt werden und Bewohner können auf ein bestehendes kulturelles und soziales Angebot zurückgreifen. Im Idealfall profitiert sogar das Klima, schreiben die Autoren eines Fachgutachtens zu städtebaulicher Nachverdichtung und Klimawandel. Neubauten haben oft einen geringeren Energieverbrauch, Baumaßnahmen wie die Gebäudeaufstockung gehen häufig mit energetischer Sanierung einher, heißt es dort. „Dennoch ist das Konfliktpotenzial hoch, wenn es um Nachverdichtung geht. Nicht überall, wo mehr Wohnraum benötigt wird, kann auch nachverdichtet werden. Und nicht jeder Ansatz eignet sich für jeden Platz“, erklärt der Geschäftsführer. „Wird zu stark verdichtet, geht es zu Lasten der Wohnqualität – Menschen leiden unter mehr Lärm und Verkehr, haben weniger Freizeitchflächen in ihrer Umgebung. In zentraler Lage ist zudem, aufgrund der hohen Grundstückspreise, der neue Wohnraum für viele nicht bezahlbar. Man muss also sehr sorgfältig nach Situation und Rahmenbedingungen abwägen.“ Und gerade bei Town-Häusern in zentraler Lage spielen die Kosten eine immense Rolle. Hohe Grundstückspreise gehen mit hohen Miets- und Kaufpreisen der Immobilien einher, da diese auf die Wohneinheiten umgelegt werden. ▶



Fotos: Jens Pfisterer

## Ansätze zur Schaffung von Wohnraum

Das Bundesinstitut für Bau-, Stadt- und Raumforschung für Stadtentwicklung (BBSR) beschreibt fünf gängige Ansätze zur Schaffung von Wohnraum.

- Anbau – Gebäude werden um neue Teile erweitert, weitere Wohneinheiten werden geschaffen.
- Baulücken schließen – Diese Methode wird vor allem im Innenstadtbereich angewandt. Dazu gehört, unattraktive Freiflächen aufzuwerten.
- Innenhöfe nutzen – Als grüne Inseln können sie nur Naherholung beitragen und im Sommer als Wohnraum genutzt werden.
- Umstrukturierung – Parkplatzplätze, Gewerbe, Kleingärten werden mit neuen Wohnflächen bebaut.
- Konversion – ungenutzte Gebäude wie zum Beispiel ehemalige Militärbauten oder Bauhöfe werden abgerissen und die Fläche neu bebaut.

Zwar rechtfertigt hochwertiger Standard häufig den Preis, dennoch ist dieser für viele unbezahlbar. Und auch der neue Trend des ‚Urban Gardening‘ unterstreicht das Comeback der City. Im Herzen der Stadt entstehen grüne Oasen. Ob in Berlin, Stuttgart, München, Zürich oder auch hier: Überall entwickeln sich neue Formen urbaner Landwirtschaft. Interkulturelle Gärten, Community Gardens, City Farms, Nachbarschaftsgärten oder auch Guerilla Gardening. Sie boomen ausgerechnet dort, wo es selten beschaulich, dafür aber laut und manchmal auch chaotisch zugeht.

Der größte Unterschied zu den traditionellen Kleingärten liegt darin, dass die meist jungen Gärtnerinnen und Gärtner sich nicht in ein privates Refugium zurückziehen, sondern bewusst ‚eine andere Stadt pflanzen‘ wollen. Das Gärtnern schafft einen Rahmen für städtische Naturerfahrung, für das Selbermachen, für Begegnung und Gemeinschaft und ermöglicht auch weitergehendes Engagement für den Stadtteil. Urbane Gärten sind offene Orte, alle sollen Zugang haben und erfahren können, woher die Lebensmittel kommen, was biologische Vielfalt bedeutet und wie man Saatgut selber reproduzieren kann. Die Meinung, warum die Gärten in die Städte zurückkehren, ist eindeutig: Eine neue Hinwendung zur Selbstbestimmung und auch zur Natur in der Stadt steckt dahinter. Die alten Unterscheidungen zählen nicht mehr. Man hätte gerne einen urbanen Lebensstil, möchte aber weder auf Konsum reduziert werden, noch auf Natur verzichten. Lebensqualität erhöhen – ohne Ausbeutung von Mensch und Tier. Globale Herausforderungen spielen ebenfalls eine wichtige Rolle. Man arbeitet an neuen Wohlstandsmodellen. Der Reiz am Gärtnern entsteht durch den Umgang mit Pflanzen. Für „Städter“ keine Selbstverständlichkeit. Der Garten wird zum Erfahrungsraum – auch im Umgang mit sich selbst. Hier herrscht eine deutliche Gegenbewegung zum „nur ich-Sein“. Der öffentliche Raum steht für das Gemeinwohl. //



#### Urban Gardening in der Region

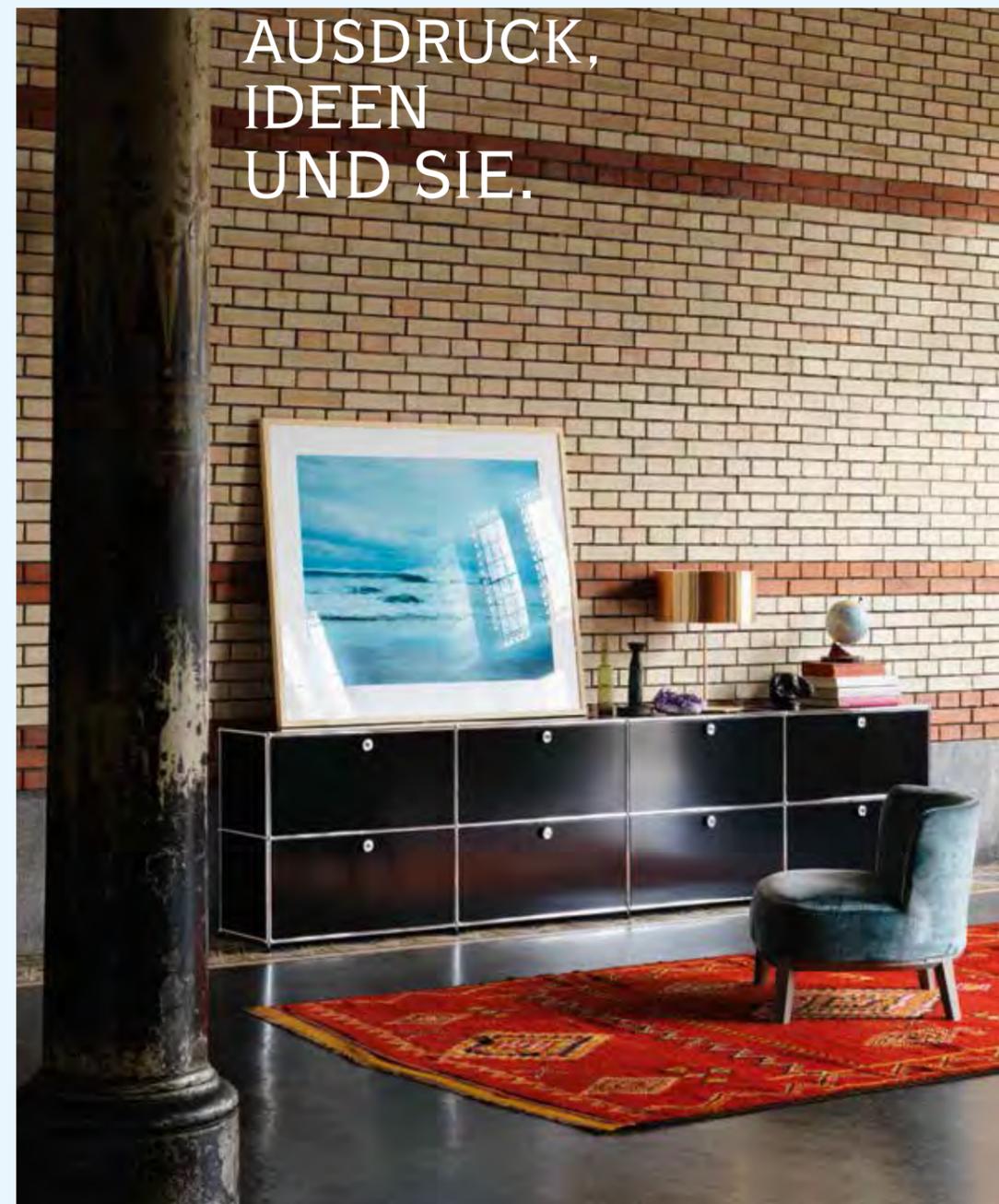
Im Reutlinger Stadtteil Orschel-Hagen wird ein interkulturelles Projekt gepflegt. Vietnam, Polen, Griechenland, Serbien, Türkei und Deutschland sind dabei. Es wird gejäätet, gehackt und geerntet. Das Ziel der gemeinsamen Arbeit ist es, eine vielfältige Gesellschaft entstehen zu lassen. Bevor das „Multi-Kulti-Grün“ im Jahr 2011 gegründet wurde, lag das Gebiet brach und drohte zu verwildern.

Der Gemeinschaftsgarten „Wilde Hilde“ in Tübingen ist ein neues soziales und ökologisches Projekt des Werkstadthauses. Das Gelände, auf dem ein lebendiger Nutz- und Kulturgarten entsteht, stellt die Stadt zur Verfügung. Alle, die wollen, also Kinder, Jugendliche und Erwachsene, interessierte Laien, passionierte Gärtner und Freiluft-enthusiasten, können gemeinsam lernen, wie man lokal Lebensmittel herstellt und eine neue urbane Nische für urbanes Leben mitten in Tübingen schafft.

Der Klimagarten der Uni Tübingen wurde ursprünglich als studentisches Projekt von Studierenden verschiedener Fachrichtungen aufgebaut. Dieser Versuchsgarten dient als Modell für eine regenerative Stadt der Zukunft. Die Studierenden wollen hiermit vor dem Hintergrund der fragwürdig gewordenen industriellen Nahrungsmittelproduktion urbane Selbstversorgung mit frischem biologischen Obst und Gemüse und schonendem Ressourcenumgang vorleben.

Der Inselgarten in Bad Urach soll so bunt wie seine Gärtner werden: Eine Mischung aus Einheimischen und Flüchtlingsfamilien. Unweit des Vertriebsgeländes der Post soll bald nach Kräften gegärtet und gesät werden. Wer sich eine kleine Parzelle zur Bewirtschaftung zutraut, kann sich per Mail an Initiator Frieder Zürcher wenden (inselgarten-bu@web.de).

WAS ZÄHLT SIND  
AUSDRUCK,  
IDEEN  
UND SIE.



**Be iconic!** USM repräsentiert Ihren persönlichen Lebensstil: eine Design-Ikone, die Individualität und Unabhängigkeit ausdrückt.

**#usmmakeityours**

**raumplan®**

Raumplan Handels GmbH, Seestraße 5, 72764 Reutlingen  
Tel. 07121 93 07 10, welcome@raumplan.net, www.raumplan.net

**USM**  
Möbelbausysteme

[www.usm.com](http://www.usm.com)

# WOHNBARER BETON

klare formsprache und ästhetischer anspruch

„Es kommt drauf an, was man draus macht“ – mit diesem Slogan wirbt die Betonindustrie seit Jahrzehnten.

Und am besten macht man daraus Möbel, so die Devise der Reutlinger Designmöbelherstellerin Désirée Klima. Im Möbeldesign zeigt sich Beton von seiner natürlichen Seite – stilvoll und zeitgemäß.

Désirée Klima



- geboren 1976, Köln, Nordrhein-Westfalen
- Ausbildung zur Schauwerbegestalterin, Anson's Herrenhaus KG, Köln
- ationale, langjährige Erfahrung im Visuellen Marketing, Anson's Herrenhaus KG, Köln
- Visual Merchandising Boss Black, Hugo Boss AG
- Abteilungsleitung Visual Merchandising, Breuninger Stuttgart
- 1999 Gründung der Betonmanufaktur A & D Company, Reutlingen ([www.a-d-company.de](http://www.a-d-company.de))
- 2010 Geburt des Kindes und interner Positionswechsel zur Projektmanagerin für die Geschäftsleitung, Breuninger Stuttgart
- 2016 Selbständigkeit „DK Projects“: Projektmanagerin für Neu- und Umbauten im Handel

Die einzigartige Anmutung des Materials, die feinen Strukturen der Oberfläche und die freie Formbarkeit kommen bei Betonmöbeln wunderbar zur Geltung. Möbel und Accessoires aus Beton zeigen die sinnlich-warmen Qualitäten des Materials. Das graue Produkt von der Straße ist längst Geschichte – Désirée Klima produziert seit sieben Jahren in ihrer Manufaktur hochwertigste Betonmöbel in kubischer Form.

Das Naturprodukt: Zement aus Kalkstein und Ton wird mit Sand oder Kies und Wasser vermischt. Die flüssige Mischung wird in eine Schalform gegossen, beim Aushärten bindet der Beton ab und erhält seine Festigkeit. Die beeindruckenden Produkte wie etwa Waschtische, Arbeitsplatten oder Esstische begeistern moderne Möbelliebhaber durch kubisch-klare Formen. Die Designmöbelherstellerin entwickelt kontinuierlich neue Produkte und lässt somit ihre Kunden selbst entscheiden, wie das individuelle Möbelstück aussehen soll: Farbe, Form und Gewicht lassen sich beeinflussen und nach Wunsch umsetzen.

Trotz allem sollte man immer bedenken: „Der Werkstoff Beton ist ein Material für Individualisten. Kleine Lufteinschlüsse, Haarrisse und ungleiche Materialverteilung geben dem Objekt seine ihm eigene Optik und Haptik.“, so Désirée Klima. Und gerade bei dieser Produktpalette steht eine individuelle Beratung im Fokus. Nicht nur das Design des Möbelstücks ist essentiell. Auch Wissenswertes bezüglich des Umgangs mit dem Objekt und der Nachbehandlung wird vermittelt, so dass man ein Möbelstück für die Ewigkeit erhält. Wichtig ist der Designerin, dass ein echtes Unikat die Räume der Kunden schmückt und dazu gehört Individualität. Nach einem ersten Beratungsgespräch bezüglich Produktoptik, Größe, Gewicht und Funktionalität wird zunächst ein Leichtbaumodell erstellt, welches Kunden am gewünschten Ort platzieren können, um den richtigen Eindruck zu bekommen und somit Sicherheit für das Produkt gewinnen. „Oft hat man geringe Vorstellungskraft für Größe und Form. Um so wichtiger ist es für mich vorab ein

Modell zu fertigen, sodass der Kunde seine Entscheidung mit Überzeugung trifft.“, erklärt Désirée Klima. Primär sind ihre Anfertigungen für den privaten Hausgebrauch gedacht. Möbelstücke wie Ess-, Couch- und Waschtische aber auch dekorative Accessoires wie Messerblöcke, Weinkühler oder Tableaus sollen das Domizil der Kunden aufwerten. Zudem findet man Outdoormöbel wie Terrassentische, Schirmständer und Wasserbecken im Produktportfolio – und natürlich sind den Ansprüchen der Kunden keine Grenzen gesetzt.

Was Betonmöbel auszeichnet, ist ihre Oberfläche. Und genau hier haben Designer die meisten Möglichkeiten, die Ästhetik des Materials zu beeinflussen. Den Anfang macht die Zusammensetzung des Ausgangsmaterials: Je nachdem, wie grob oder feinkörnig die Bestandteile des Betons sind, wirkt die Oberfläche nach dem Aushärten natürlich rau oder fein wie Sandstein. Auch kleinere Lufteinschlüsse können den Möbeln eine ausdrucksstarke Struktur geben. Ebenso ausschlaggebend sind

Beimischungen wie feingemahlene Gesteinsorten und nicht zuletzt Farbpigmente: Hier bleibt Désirée Klima ihrem eigenen Geschmack treu. Sie mischt ausschließlich schwarze oder weiße Pigmente bei, so dass der Charme der Betonfarbe nicht gänzlich verloren geht. Die Farbpalette variiert dennoch in seiner Helligkeit und kann somit auf individuelle Vorstellungen angepasst werden.

Bei der Oberfläche wird auf zeitloses Design gesetzt. Aufgrund der angewandten Technik kommen die Betonmöbel bereits glatt aus der Schalung. Die anschließende Nachbehandlung bietet weitere Möglichkeiten den ästhetischen Anspruch umzusetzen: Beton ist und bleibt ein feuchtigkeitziehender Baustoff mit offenerporiger Struktur. Durch Schleifen, Polieren und weiteren Oberflächenbehandlungen sowie Imprägnierung kann man das Produkt in der Oberfläche modifizieren und weitestgehend wasserdicht und schmutzresistent machen. Es entstehen Möbelstücke für alle Lebensbereiche – wohnbarer Beton. //



# OHNE KONVENTIONEN

retro meets shabby

*Reihenhaussiedlung, Blumenkästen, Gartenzwerge – was im ersten Moment an ein ‚spießiges‘ Wohnkonzept erinnert, bekommt bei Valerie und Sören Ress, Inhaber Schneiderverein Reutlingen, eine ganz neue Bedeutung. Das Ehepaar lebt mit Kind den klassischen Traum und zeigt, dass dieser stilvoll stillos interpretiert werden kann. STIL.IST durfte einen Blick in den Wohnraum werfen.*

Eine Mischung aus Retro, Shabby Chic und Rock 'n' Roll findet man in dem ca. 80 m<sup>2</sup> großen Reihenhaus der Familie. Und nicht zu vergessen – viel Kreativität.

Die Designerin und der Friseur leben nicht nur im Beruf ihre kreative Freiheit aus, auch im Privaten spiegelt sich diese. „Wir wohnen so, wie es uns gefällt und wie wir uns wohlfühlen. Ohne Konvention und ohne klassischen Einrichtungsstil gestalten wir unseren Lebensraum.“, erklärt Sören Ress. Blickt man genau hin, findet man jedoch

immer wiederkehrende Elemente des Retro-Stils und Akzente im Shabby Chic. Die Formen und Farben der 50er und 60er Jahre, dazu schlichte Formholzmöbel und grafische Prints – bezeichnend für den Retro-Stil. In den USA nahm vor einiger Zeit die TV-Serie „Mad Man“ zahlreiche Zuschauer in die Welt der frühen 1960er Jahre mit, überzeugte mit perfekter Ausstattung und trug dazu bei, dass das klassische Design der 60er Jahre eine Renaissance erlebte. Gewagte Entwürfe, ungewöhnliche

Formen und ausdrucksstarke Farben zeichnen das Design aus. Auch im Haus der Familie Ress ist dies deutlich zu erkennen. Die Einrichtung von einst wird jedoch nicht kopiert, vielmehr ist es eine gekonnte Mischung aus Klassikern und zeitgenössischem Design – innovativ und experimentell. „Das Haus stammt aus den 60er Jahren und wurde früher von meinen Großeltern bewohnt. Da wir den Retro-Stil lieben, haben wir die Handschrift der damaligen Zeit behalten und auch Originalstücke meiner Groß-

eltern in unsere Einrichtung integriert.“, so Valerie Ress. Dekorationsobjekte wie eine Wanduhr, Geschirrstücke und Blumentöpfe werden gekonnt mit dem eigenen Konzept kombiniert, erinnern an die Großeltern und spiegeln so den Original-Charme der 60er Jahre. Besonderer Blickfang ist in diesem Zusammenhang die Wohnzimmerlampe. Nach den eigenen Vorstellungen kreierte das Ehepaar diese. Die Lampenschirme wurden hierfür einzeln bezogen und im Anschluss vom Elektrofachmann nach Wunsch

arrangiert und als Lampe aufbereitet. Auch findet man im Reihenhaus Stilelemente des Shabby Chic. Wörtlich übersetzt bedeutet dieser zwar „schäbiger Schick“, genau genommen ist er alles andere als schäbig. Vielmehr erkennt man eine gekonnte Mischung aus Erbstücken, Flohmarkt-Schnäppchen und Selbstgemachtem. Genau wie die Namensgeberin des Shabby Chic, Rachel Ashwell, liebt auch das Ehepaar Schnäppchen vom Flohmarkt, Erbstücke und schicke neue Einzelstücke.

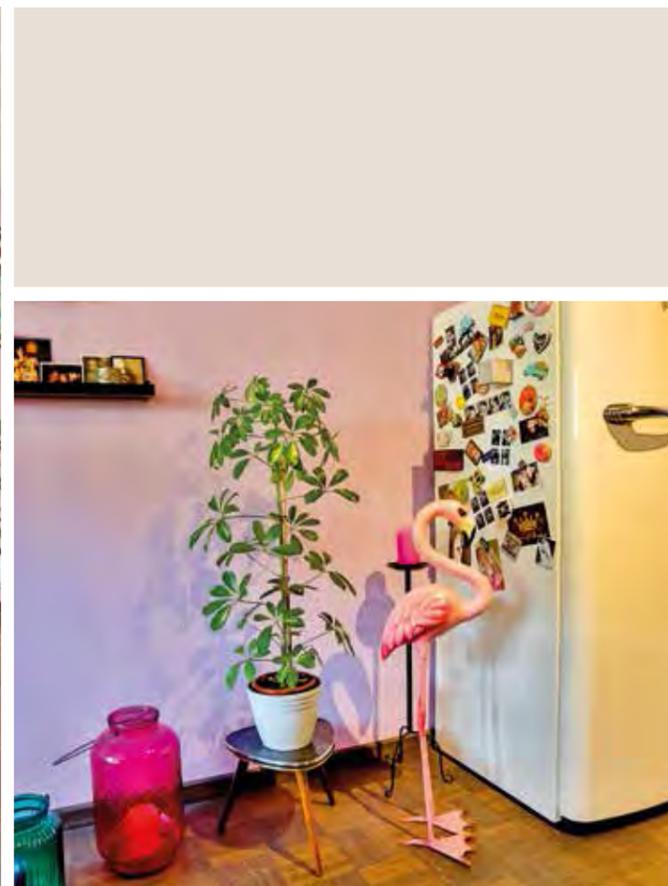
Die Kombination aus Altem, Neuem und Kuriosem macht den Stil besonders und lässt trotz unterschiedlicher Stile und Epochen eine durchgängige und harmonische Handschrift erkennen.

Einen Wendepunkt im Haus erlebte das Ehepaar im letzten Jahr. Wurden beim Einzug 2008 zunächst mit kleinen Maßnahmen die Räume auf die Wünsche angepasst, so wurde es 2015 für große Veränderung und Optimierung. In einem



„Wir wohnen so, wie es uns gefällt und wie wir uns wohlfühlen. Ohne Konvention und ohne klassischen Einrichtungsstil gestalten wir unseren Lebensraum, damit wir uns wohlfühlen.“

Sören Ress



© my-path.org | Daniel Fischer

umfangreichen Umbau wurde der Wohnbereich ganz auf die Bedürfnisse der Familie zugeschnitten. Neue Böden, neue Farben und eine Erweiterung des Lebensraums durch die Zusammenlegung von Wohnbereich und Küche. Gerade die Küche bildet das Herzstück der beiden Genussmenschen. Offenheit und Integration stand im Vordergrund, so dass diese nicht nur funktional zum Einsatz kommt, sondern zugleich den Wohnraum ergänzt. Und einmal mehr wird auch hier deutlich, welche besondere Handschrift die beiden kreativen Köpfe tragen: Geprägt von der Faszination für Leopardendruck, wurde die Küche zum wahren Blickfang. Leopardentapete kombiniert mit klassischer Landhausküche und Retro-Kühlschrank – eine bunte Mischung sollte man meinen. Im Gesamtbild harmonisiert die Kombination dennoch perfekt und spiegelt die Familie gekonnt wider. Eindrücke

und Inspiration sammelt das Ehepaar im gesamten Leben. Sowohl der entspannte Flohmarktbesuch, aber auch Städtetrips und Reisen schaffen Freiraum für Kreativität und prägen. Jeder Anlaufpunkt und jedes Erlebnis wird mit Erinnerungsstücken und Andenken festgehalten, welche stets im Eigenheim integriert werden. Als Dekorationselement findet man so zum Beispiel einen original italienischen Türklopfer in Löwenform, den sie im Urlaub in Venedig erstanden haben und der an unvergessliche Eindrücke erinnert. Oder aber die Magnetsammlung am heimischen Kühlschrank, welche die Unternehmungen der letzten Jahre ins Gedächtnis ruft. Auch haben die Bildersammlungen im Haus besonderen Wert und erzählen die gemeinsame Geschichte der letzten Jahre. Seien es Bilder von verschiedensten Reisen oder aber auch Plakate von gemeinsamen Kon-

zertbesuchen – hinter jedem Wandschmuck steckt Historie.

Eine ganz besondere Geschichte schreibt das Klavier der Familie. Als leidenschaftlicher Musiker verbindet Sören Ress damit nicht ausschließlich die Musik, vielmehr bietet dieses einen ideellen Wert, da es ein Familienerbstück ist und ihn bereits früh begleitet hat. Aber auch darüber hinaus wird die Liebe zur Musik deutlich – so besitzt das Ehepaar zum Beispiel keinen Fernseher und greift am Abend gerne auf Musik zurück. „Wenn wir nach Hause kommen wird bei uns sofort die Musik angestellt. Bei uns ist immer und überall Musik zu hören, so vermissen wir einen Fernseher in keinsten Weise. Wir beschäftigen uns dadurch stärker mit uns selbst, nehmen die Familienzeit bewusster wahr und fokussieren uns auf das Wesentliche.“, sagt Valerie Ress. //

## LIEBLINGSSTÜCKE

**LAMPE – LEONA LANTERN (ONTWERPDUO)**  
Diese Hängeleuchte schenkt Licht und leuchtet in blauem geometrischem Muster, wenn das Licht gelöscht ist. Ein wunderschöner Effekt, der bis zu acht Stunden anhält – die Lampe, die man auch im Dunklen sieht. € 79,00



**STUHL – TOLIX**  
Die französischen Tolix Möbel gehören seit dem Jahr 1934 zu den Klassikern des Industriedesigns. Funktionalität gepaart mit Stabilität und Schlichtheit – Design für jedes Ambiente und für Groß und Klein. (in verschiedenen Farben erhältlich) € 195,00



**TEPPICHE – DASH & ALBERT**  
Aus Baumwolle oder unverwüstem Polypropylen sind diese Teppiche die idealen Begleiter. Sowohl In- als auch Outdoor schaffen sie eine tolle Wohlfühlatmosphäre. (ca. 185 x 275 cm) € 320,00



**KISSEN – DASH & ALBERT**  
Das Kissen mit Trimaran Streifen in Elfenbein und Orange überzeugt durch sein langlebiges Material. Durch den Einsatz von Polypropylen ist es sowohl für Drinnen und Draußen geeignet. (56 x 56 cm) ab € 77,00

### LIEBLINGSSTÜCKE by Das Schauwerk

Am Kochenhof 1 | 70192 Stuttgart | [www.das-schauwerk.de/lieblingsstuecke/](http://www.das-schauwerk.de/lieblingsstuecke/)  
Facebook: Lieblingsstücke by Das Schauwerk | Montag bis Freitag 11–19 Uhr | Samstag 11–15 Uhr

„Einfach mit offenen Augen durch das Leben gehen, nicht viel nachdenken und kaufen was einem gefällt – so findet man die schönsten Objekte.“

Valerie Ress



# DAS LEBEN MACHT WIEDER GIN

klassiker erlebt renaissance

*Egal ob mit Zitrone oder Gurke – Gin ist gefragt wie nie. Aber wie kommt es, dass sich plötzlich alle Welt zu Gin-Kennern entwickelt? Gin ist wieder im Trend und mehr als nur Getreide und Wacholder. STIL.IST startet einen Erklärungsversuch.*

Alle Welt trinkt neuerdings Gin – so kommt es einem vor. Weltweit erlebt der Gin-Markt einen rasanten Aufschwung. Die Spirituose auf Wacholder-Basis, die lange Zeit eher ein traditionelles Image besaß, ist vor allem bei jungen Menschen das neue In-Getränk. Und gefragt sind dabei nicht nur die Gins großer Marken, sondern auch regionale Produkte, die durch die Zugabe individueller Botanicals einen außergewöhnlichen Geschmack erhalten. Vor allem neue deutsche Gins mischen den internationalen Markt auf und machen den englischen Destillieren Konkurrenz.

Seit den 1970er-Jahren trank die Welt Wodka. Der schnelle, sich zuvorderst durch Geschmacksneutralität auszeichnende Getreidebrand passte nun mal besser zu Lamborghinis, Kokain und grellen Farben als eine Spirituose, deren speziellen Geruch und Geschmack man nach damaligen Maßstäben mit der Einrichtung von Omas guter, aber stark verwohnter Stube assoziierte. Während Wodka nach Fortschritt und Abfahrt schmeckte, gurgelte man sich mit Gin zurück in die Vergangenheit – und damit ins gesellschaftliche Abseits. Sein Eigengeschmack machte ihn zum Oma-Getränk. Genau das verhilft dem Gin heute zur Renaissance. Denn: wenn heute etwas cool ist, dann retro. Und Gin lässt Hipster glänzen. Denn Spezialwissen ist etwas, das Hipster gern vor sich hertragen. Das unterstreicht die eigene Individualität. Über Wodka gibt es nicht viel zu sagen. Über Gin dagegen schon.

Die ersten Quellen, in denen ein Vorläufer des Gins erwähnt wird, stammen aus den Niederlanden des 17. Jahrhunderts. Von den Holländern kam der Gin während des Achtzigjährigen Kriegs nach England. Damals unterstützte Großbritannien die Niederlande dabei, die Unabhängigkeit von der spanischen Krone zu erkämpfen. Sein Übriges tat, dass 1689 in Person von Wilhelm III. von Oranien-Nassau ein Holländer den englischen Thron bestieg. Die Mischung von Gin und Tonic Water dagegen ist nicht den Briten, sondern den Schotten zu verdanken. Genauer gesagt, einem schottischen Arzt, der im 18. Jahrhundert Soldaten mit dem Arzneistoff Chinin vor der Tropenkrankheit Malaria schützte. Er neutralisierte die Bitterstoffe des Chinin durch die Mischung mit Tonic und Gin. Mit der Zeit entwickelte sich der Gin zu einem Getränk der reichen Oberschicht: Die Spirituose war typisch für den englischen Adel und bekannt als das Lieblingsgetränk der Queen Mum. Aus dieser Zeit stammt auch sein Image: Gin galt lange Zeit als traditionelles Getränk für ältere und wohlhabende Spirituosens-Liebhaber.

Aber nicht nur mit guten Geschichten kann der Gin glänzen. Berühmte Persönlichkeiten wie Hemmingway und Churchill sollen ihn geliebt haben. Man weiß sich also stets in vorzeigbarer Gesellschaft – was beim Wodka gerade aus westeuropäischer Perspektive anders ist. Warum der Gin eine Renaissance erlebt, lässt sich also erklären. Aber nicht nur

der geschichtliche Hintergrund geht damit einher. Ein weiterer Grund liegt sicherlich in der Vielfältigkeit. Hochwertiger Gin kann pur getrunken werden, weit verbreitet ist jedoch seine Verwendung als Zutat für Longdrinks und Cocktails. Ob Gin Tonic, Martini, Negroni oder Gin Fizz, viele Gin-Cocktails sind als Klassiker bekannt. Und auch die Vielseitigkeit des Gins selbst ist ein Grund für den neuen Trend: Weil Gin neben Wacholder aus verschiedenen Kräutern und Gewürzen entsteht, besitzt jeder Gin eine ganz individuelle Note. Unter der großen Auswahl der Anbieter am Markt findet jeder einen Gin ganz nach seinem Geschmack. In den großen Städten der Welt haben inzwischen die ersten Gin-Bars eröffnet, die sich ganz auf die trendige Spirituose spezialisiert haben. Doch auch andere Bars haben den Trend erkannt und Gin in verschiedenen Variationen in ihre Getränkekarte aufgenommen. Es mag sogar noch einen weiteren Grund für die neue Beliebtheit des Gins geben: In einer Zeit, in der viele Moden aus vergangener Zeit wieder aufleben, bietet Gin eine spannende Verbindung zur Geschichte. Schließlich kann jeder Gin-Cocktail eine interessante Entstehungsgeschichte oder historische Personen als Liebhaber aufweisen. Und mal ehrlich: In einem solchen Alter noch so hip zu sein, das muss man erst einmal schaffen.

Am Anfang eines jeden Gins, unabhängig von der genauen Herstellungs- und Destillationsart, steht zunächst ein typi-

scherweise neutraler Alkohol. Dieser ist hochprozentig und neutral insofern als er geschmacks- und geruchsneutral ist sowie keine sensorischen Eigenschaften seiner Ausgangsstoffe aufweist. Er kann prinzipiell aus allen zucker- oder stärkehaltigen Stoffen durch alkoholische Gärung und anschließendem Brennen der Maische gewonnen werden, beispielsweise aus Obst, Getreide, Zuckerrohr oder auch aus Kartoffeln. Zu beachten ist hierbei, dass ein Grunddestillat aus Kartoffeln süßer ist, ein weiches Mundgefühl hat und eine intensivere Note als ein Grunddestillat aus Getreide aufweist. Der ‚Ethylalkohol landwirtschaftlichen Ursprungs‘ wird auch als Agraralkohol bezeichnet.

Bei der Gin-Herstellung wird üblicherweise ein Agraralkohol aus Getreide, insbesondere Weizen, verwendet. Ein Großteil der Produzenten kauft diesen Agraralkohol als Grunddestillat für den eigenen Gin zu und konzentriert sich ausschließlich auf die nächste Stufe des Wertschöpfungsprozesses der Gin-Herstellung, nämlich auf das Aromatisieren des Agraralkohols. Er wird also nicht aus Wacholder destilliert, wie viele glauben, sondern erhält den Wacholdergeschmack durch Aromatisierung. Bereits während der Destillation des Gins wird der Alkohol mit Aromen von Wacholder gemischt. Zudem muss er mindestens einen Alkoholgehalt von 37,5 Prozent vorweisen und wird neben Wacholder mit vielen weiteren Aromen, den sogenannten ‚Botanicals‘, versetzt, ▶

## MONKEY 47 – SCHWARZWALD-DRY GIN.

Der bekannteste Gin aus Deutschland ist wohl der Monkey 47, ein Dry-Gin aus dem Schwarzwald. Der Gin aus der Brennerei Black Forest Distillers ist für seine braunen Apotheker-Flaschen bekannt, auf deren Etikett ein Affe abgebildet ist. Im Jahr 2010 gelangte der Gin erstmals in den Handel und wurde schon im nächsten Jahr mehrfach für seinen einzigartigen Geschmack ausgezeichnet. Das Aroma des Monkey 47 wird von Wacholder- und Zitrusnoten dominiert, besitzt aber auch dezente Einflüsse von pfeffriger Würze und herber Frucht. Hergestellt wird der Schwarzwald-Dry-Gin aus 47 verschiedenen Botanicals, die größtenteils direkt aus dem Schwarzwald stammen.

**Black Forest Distillers GmbH | Oberwiesachstr. 3 | 72290 Loßburg-Betzweiler | [www.monkey47.com](http://www.monkey47.com)**

## APPLAUS DRY GIN – 24 BOTANICALS AUS STUTTGART.

Der typische Wacholdergeschmack wird unterstrichen durch eine Vielfalt anderer Kräuter wie Ingwer, Muskatnuß und Koriander. Durch schonende Extraktion der verschiedenen Kräuter und Gewürze und sorgfältigem Verschneiden der verschiedenen Extrakte liegt als Ergebnis ein feiner anmutiger Dry Gin vor. Aufgrund des dezenten Wacholderdufts entfaltet sich der sanfte Aromaduft von Rosmarin, Thymian und Zimt, der diskret mit einem Zitrusaroma von Blutorange abgerundet wird.

**Applaus Stuttgart Dry Gin | Schwabstr. 129 | 70193 Stuttgart [www.applausgin.com](http://www.applausgin.com)**

## WILD GIN – WILDSAMMLUNG AUS DEN REMSTÄLER WEINBERGEN.

Luzerne, Brennnessel, Wacholder, Goldhafer, Lavendel, Wiesenrispe, Rosmarin, Melisse und viele weitere Aromen werden in diesem Gin vereint. Die angenehme Struktur schafft ein Geschmackserlebnis, in dem alle Aromen elegant eingebunden sind und einen ausbalancierten Nachhall erzielen – weich, harmonisch, komplex. Sehr würzig, dennoch weich am Gaumen sind alle ‚Botanicals‘ einzeln erfassbar und harmonisch eingebunden.

**Aromajäger Edeldestillatmanufaktur | Markus Escher | See-straße 4 | 71409 Schwaikheim | [www.wein-escher.de](http://www.wein-escher.de)**

## B NO.1 – SWABIAN DRY GIN, STARZACH.

Der B no.1 besticht durch seine kräftige Wacholdernote, die von der Nase bis in den Gaumen geht. Begleitende Aromen wie Kardamon und Koriander, sowie florale Noten von Rosenblüten und Lavendel, sind deutlich zu erkennen. Eine frische Zitrus- und eine leichte Süßholznote runden das Geschmackserlebnis ab. Gerne wird der B no.1 mit einer Garnitur von Rosmarin oder Basilikum gereicht.

**Manufaktur Broch | Albstraße 12 | 72181 Starzach-Wachendorf | [www.manufaktur-broch.de](http://www.manufaktur-broch.de)**

die für den individuellen Geschmack eines jeden Gins stehen. Mit welchen Zutaten neben Wacholder und mit welcher Intensität insgesamt aromatisiert wird, hängt vom Hersteller ab. Verschiedene Zitruschalen sind jedoch meist dabei: Zitronen, Limetten, Grapefruit und Orangen sind hier zu nennen. Zudem gibt es verschiedene pfeffrige Gewürze um den Gin zu balancieren: Koriander und Paradieskörner finden den Weg in fast alle Gins.

Das Interessante an der Gin Herstellung ist, dass es verschiedene Wege gibt, um zum Ergebnis zu kommen. Wer möchte kann Gin einfach und ohne viel Aufwand selbst herstellen, denn gemäß EU-Richtlinien reicht es Neutralalkohol mit Wacholdergeschmack zu versetzen, um das ganze Gin nennen zu können. Einen fein-ausgewogenen Brand erhält man so jedoch nicht. Eine typische Herstellungsvariante ist die Mazeration, der sogenannte Kaltauszug. Verschiedene Aromen werden einige Wochen in Alkohol eingelegt, bis diese ihre Geschmacksstoffe abgegeben haben. Im Anschluss wird die Flüssigkeit gefiltert, verdünnt und abgefüllt. Das Pendant hierzu ist die Digestion, bei der die Aromen zu angewärmtem Alkohol (ungefähr 70 Grad Celsius) hinzugegeben werden. Darin können sich die ätherischen Öle der Botanicals gut lösen. Hinzu kommen viele verschiedene Arten das Ganze zu brennen, sowie auch die verschiedenen Herstellungsmethoden miteinander zu kombinieren. Das macht die Welt der Gins so spannend und abwechslungsreich – kein Brand gleicht dem anderen.

Typischerweise stammt Gin aus England. Mit dem Aufleben des Trends hat der etablierte englische Markt jedoch eine starke Konkurrenz erhalten: Gins aus Deutschland sind gefragt. Und das liegt unter anderem an der Entwicklung, dass regionale Produkte geliebt werden wie nie zuvor – das Gemüse wird bestenfalls im eigenen Urban Garden geerntet, die Milch beim Bauern ein Dorf weiter gekauft. Auch die Gin-Industrie hat diesen Trend nicht verschlafen. Gerade in Großstädten sprießen kleine Destillierien aus dem Boden, die lokal produzierten Gin in feinen Apothekerfläschchen mit minimalistischen Etiketten schmackhaft machen. Viele Brennereien haben hierzulande Rezepturen für neue Gins entwickelt, gehen so mit der Zeit, entwickeln neue Gins und etablierten sich auf dem internationalen Markt. Nach Angaben des Bundesverbandes der Spirituosenindustrie wurden im letzten Jahr über 5 Mio. Flaschen Gin verkauft. Und mit über 19.000 Spirituosenbrennereien und einem geschätzten Jahresumsatz von zwei Milliarden Euro bildet die Spirituosenindustrie einen wichtigen Teil des Getränkeherstellungssektors in Deutschland.

Doch wie trinkt man Gin nun eigentlich richtig – pur, auf Eis oder mit Tonic? Generell ist beim Genuss von Gin alles möglich und die Kombinationen entsprechen den eigenen Vorlieben und dem Geschmack. Um einen neuen Gin kennenzulernen, sollte man ihn zunächst am besten pur probieren um die gesamte Aromenvielfalt wahrzunehmen. Überwiegend wird Gin bis heute mit Tonic getrunken, viele auch in klassischen Cocktails. Aber auch mit Ginger Ale und Ginger Beer macht er sich gut. Grundsätzlich sollte viel mit Zitrusfrüchten experimentiert werden, etwa mit Zitronen-, Limetten- oder Grapefruit-Scheiben. Wer es dezenter mag, kann nur die Haut der Früchte ins Glas geben, das setzt die ätherischen Öle frei. Interessante Noten erzielt man mit einem Rosmarinzweig oder Basilikum. Als Dekoration eignen sich getrocknete Obstschalen, wer es gewagter mag, kann auch Pfefferkörner und Chili dazugeben. Der Fantasie sind hierbei keine Grenzen gesetzt. //



## FÜNF GRUNDREGELN FÜR EINEN PERFEKTEN GIN TONIC

1. Komplexe Gins brauchen weiche, klassische Tonic Water. Fruchtig, floral & extravagante Tonics ertränken die verschiedenen Aromen im Gin.
2. Florale Gins spielen perfekt mit starker Bitterkeit. Also klassische Tonics. Oder noch besser Dry Tonic Water. Diese sind besonders bitter und verbinden sich mit den floralen Noten.
3. Florale und fruchtige Tonics kommen mit einem einfachen Gin perfekt zur Geltung.
4. Wacholderbetonte und klassische Gins lieben klassische Tonic Water. Hier spielt vor allem die Balance aus Bitterkeit und Zitrusnoten eine besondere Rolle.
5. Gins mit pfeffrigen Noten mögen selten süße Noten im Tonic. Auch hier geht die Empfehlung zu klassischen Tonics. Aufpassen sollte man auf die Bitterkeit. Bloß nicht zu bittere Tonics. Ansonsten sind die feinen Pfeffernoten nicht mehr zu erkennen.

## DAS TONIC WATER MACHT'S...

### 1724 Tonic Water

Ein sehr elegant komponiertes Tonic Water, das einen sehr eigenen Charakter hat. Eine feine Mandarinennote sowie süße und bittere Aromen wechseln sich elegant ab, wobei das 1724 weniger bitter wirkt als andere Tonics. Im Vergleich besitzt es weniger Kohlensäure, die Spritzigkeit geht dadurch aber nicht verloren.

### Fever-Tree Indian Tonic Water

Ein natürliches Tonic Water, das süße und bittere Aromen gut verbindet. Das klassische, herbe Tonic Water, das dem Gin Raum für die Entfaltung lässt und sich elegant im Hintergrund hält.

### Free-Tree Mediterranean Tonic Water

Ein sehr leichtes Tonic Water, das fast ohne erkennbare Bitterstoffe daher kommt. Die Zitrusaromen dominieren sehr deutlich, wodurch im Purgenuss ein sehr süßes Tonic Water entsteht. Florale Gins dürften in dieser Kombination in einem Gin & Tonic also eher unpassend sein. Gins mit dominanten Wacholdernoten oder einer gewissen Würzigkeit schneiden mit diesem Tonic Water deutlich besser ab.

### Thomas Henry

Ein Tonic Water aus Deutschland, das überzeugen kann. Zitrusaromen wechseln sich mit angenehmer Bitterkeit sehr gut ab und kreieren so ein harmonisches Tonic Water. Mehr als ausreichend Kohlensäure gibt dem Tonic Water die nötige Spritzigkeit. Der Abgang ist kurz und so könnte genau hier der jeweilige Gin sehr gut angreifen.

## TIPP FÜR GIN-INTERESSIERTE

### Ampulle – The Dry Gin and Beef Club

Die ‚Ampulle‘ im Stuttgarter Westen lässt das Herz von Liebhabern besonderer Bars höher schlagen. Seit 29 Jahren ist der Club eine einzigartig gelungene Kombination aus Bar und Restaurant. Und vor allem die hauseigene ‚Dry Gin Bar‘ zieht die Blicke auf sich: Die geschmackvolle, über 110 Jahre alte, Apotheken-Ausstattung aus dem Schwarzwald verleiht der Bar ganz besondere Atmosphäre und versetzt die Gäste in eine längst vergangene Zeit. In diesem außergewöhnlichen Ambiente werden mehr als 170 Gin-Sorten, über 20 verschiedene Tonics und Bittere sowie eine eigene Bitterarmen-Erzeugung und limitierte Fassabfüllungen serviert. Die einzigartige und einmalige Microdestillationsanlage in Süddeutschland, mitten im Lokal, ist ein echtes Schmuckstück.

Specials in der Ampulle: Monatliche Gin - Verkostung | Wöchentlicher ‚Blue Montag‘ mit Bottleservice (Jeden Montag kann eine Ginbottle vergünstigt gekauft und in der Bar eingestellt werden.)

# WIE ISST STUTTGART?

kulinarische stadtführungen

Die klassische Stadtführung war gestern. Fernab ausgetretener Touristenpfade soll heute Besuchern und Einheimischen der Weg zu leckerem Essen und kulturellen Einblicken gezeigt werden. Was in Städten wie New York bereits sehr erfolgreich umgesetzt wird, kommt nun auch in die deutschen Großstädte – und auch Stuttgart bietet ein solches Erlebnis.

Stuttgart hat viel zu bieten. An jeder Ecke gibt es Cafés, Kneipen und Restaurants – vom kleinen Imbiss bis zum Sterne-gastronomen. Und auch architektonisch und geschichtlich besticht die Stadt durch seine historische Altstadt und die zusammenhängenden Gründerzeitbauten im Stuttgarter Westen. Man lebt gerne hier, die meisten Stuttgarter wissen das. Doch was sich schon kurz hinter der Innenstadt und der bekannten Königsstraße abspielt, wissen nur wenige der nichteingefleischten Stuttgarter. Für Bewohner der umliegenden Regionen bleibt es häufig bei den Kenntnissen über die Innenstadt, wobei gerade die umliegenden Viertel die Stadt ausmachen.

Tolle Einblicke, Insiderwissen und kulinarische Highlights werden bei der Stadtführung der besonderen Art vermittelt und machen sie somit nicht nur für Besucher interessant. Vermittelt wird ein Blick hinter die Kulissen einer Großstadt: Der Rundgang durch kleine, authentische Viertel beinhaltet genussvolle Kostproben von einzigartigen Restaurants, Feinkost-

läden und Imbissen sowie einen Blick ins echte Leben – Geschichte, Kultur, Architektur und Unterhaltungsangebote. Aufgrund dessen finden auch Einheimische Inspiration und lernen noch das ein oder andere über ihre Stadt. Es wird aufgezeigt, was man in der Schwabenregion isst, was die Lebensart der Einheimischen auszeichnet und natürlich inwiefern das Lebensgefühl das Essverhalten prägt.

Zugunsten großer Ketten müssen Traditionsbetriebe leider zunehmend das Feld räumen. Gerade diese Institutionen prägen jedoch die Stadtviertel, bieten viel Charme und kulinarische Köstlichkeiten weit ab vom Mainstream. Deshalb werden bei den kulinarischen Stadtführungen insbesondere inhabergeführte Betriebe mit besonderer Qualität aus der Gastronomie und weiteren lukullischen Bereichen aufgezeigt und unterstützt. Auch Einheimische lernen somit immer wieder neue erlesene Möglichkeiten kennen und erleben die eigene Stadt mit all ihren Facetten.

Gleich zwei abwechslungsreiche Touren werden über den Anbieter „eat-the-world“

abgedeckt. Zwischen Tradition und Welt-offenheit erlebt man den Stuttgarter Westen. Per pedes geht es drei Stunden auf kulinarisch-kulturelle Erkundungstour durch die Stadtteile Feuersee, Vogelsang und Rotebühl im Westen der baden-württembergischen Landeshauptstadt. Präsentiert werden neben kulturellen, geschichtlichen und architektonischen Highlights eine schwäbische Traditionsmetzgerei, eine familiengeführte Kaffeerösterei und ein süßer Törtchenladen. Architektonische Kleinode und urbane Vielfalt erkundet man im Stuttgarter Süden. Rote-Beete-Ingwer-Suppe, schnelle Schnitte „Rot-käppchen“ und eine original schwäbische Laugenbrezel, die sich von der bayerischen selbstverständlich unterscheidet, gibt es auf dieser Stadteiltour zu probieren. Eat-the-world im Stuttgarter Süden zeigt historisch interessante Schauplätze der drei Stadtteile Karlshöhe, Lehen- und Heusteigviertel und erzählt derweil Geschichten, welche die Tour zum Erlebnis machen. //

[www.eat-the-world.com](http://www.eat-the-world.com)



ADVERTORIAL

## WIE VOM MARKT, ABER WANN SIE WOLLEN

Das junge Reutlinger Unternehmen Marktboten möchte Vielbeschäftigten helfen, sich verantwortungsbewusst zu ernähren, in dem es Lebensmittel aus der Region nach Hause liefert. Insbesondere die Lieferzeit nach Feierabend macht das Angebot für viele Berufstätige interessant.

Jeder kennt das Problem: Lebensmittel einkaufen kostet Zeit und Nerven. Supermärkte sind oft überlaufen, die angebotenen Produkte Standardware und deren Herkunft uneinsichtig und somit fragwürdig. Der Gang zum nächsten Markt wiederum ist zeit- und arbeitsaufwendig. Gerade für vielbeschäftigte oder in ihrer Mobilität eingeschränkte Personen ist es daher extrem schwierig, ohne hohen Mehraufwand an frische, ökologisch-hochwertige Lebensmittel zu gelangen. Der Reutlinger Lebensmittel-Lieferdienst Marktboten möchte hier Abhilfe schaffen, indem er Lebensmittel aus der Region Neckar-Alb zu seinen Bestellern nach Feierabend bis nach Hause liefert. Über

die Website [www.marktboten.de](http://www.marktboten.de) lässt sich der Wunscheinkauf zusammenstellen und über Kreditkarte, Lastschrift oder elektronisch per Giropay oder Paypal bezahlen. Geht die Bestellung bis 0:00 Uhr ein, kann die Lieferung schon am nächsten oder einem der folgenden Werktage zwischen 17 und 22 Uhr zur gewünschten Stunde erfolgen. Um Neukunden von der Qualität zu überzeugen, bietet Marktboten bis auf Weiteres 25% Rabatt auf den Ersteinkauf.

Alle angebotenen Produkte kosten dabei nicht mehr als beim ursprünglichen Lieferanten, einzig die Anlieferung wird mit 4,75€ extra veranschlagt. Durch den Einsatz von Kühlwägen garantiert das Unternehmen für eine ununterbrochene Kühlkette und damit für absolute Frische der Produkte.

Was Marktboten besonders macht, ist der Bezug zur Region, denn alle angebotenen Lebensmittel stammen von regionalen Anbietern.

„Die Bandbreite unserer Lieferanten reicht vom Landwirt aus Tübingen und dem Ensmader Ziegenhof über den Bäckermeister aus Reutlingen und die Honauer Fischzucht bis hin zum Nudelhersteller Schaut aus Andelfingen und der Ölmanufaktur Rilli aus Walddorfhäslach“, sagt Unternehmensinhaberin Astrid Schmid.

Dabei ginge es aber nicht ausschließlich um regionale Spezialitäten: „Bei der Auswahl unserer Lebensmittel konzentrieren wir uns darauf, dass sich Individualität und Vielfalt die Waage halten. Nur so ist garantiert, dass unsere Kunden einerseits ihren vollen Wocheneinkauf bei uns bestellen können, andererseits aber immer wieder auf besondere regionale

Leckerbissen stoßen, die sie im Supermarkt um die Ecke vergeblich suchen würden“, so Schmid. Um nur einen Bruchteil angebotenen Produkte bei den Läden selbst einzukaufen, müssten mehrere Stunden Fahrtzeit investiert werden.

 **marktboten**  
Frische kommt nach Hause.

Marktboten GmbH  
Auchterstr. 4  
72770 Reutlingen  
Telefon: 07121 510 923 0  
[info@marktboten.de](mailto:info@marktboten.de)  
<http://www.marktboten.de>

Seit Unternehmensgründung beliefert Marktboten Tübingen und Reutlingen mitsamt aller Stadtteile. Außerdem liegen Pfullingen, Eningen, Kirchentellinsfurt, Wannweil, Kusterdingen, Pliezhausen und Walddorfhäslach im Liefergebiet. Seit September 2015 wird außerdem Stuttgart beliefert. In Zukunft sollen „step-by-step“ weitere Liefergebiete dazu kommen, insbesondere auch über die Region hinaus.

# LECKERE POST

foodboxen im trend

*Für Hobbyköche bedeutet der Einkauf auf dem Wochenmarkt oder im Fachgeschäft kein Stress, vielmehr gehört dieser bereits zum Zelebrieren der anstehenden Kochkunst. Wer aber im Alltag stark eingespannt ist, für den können die neuen Foodboxen wahre Alltagshelfer sein. STIL.IST zeigt warum und wie es funktioniert.*

Wer kennt das nicht? Täglich grübelt man über die Mahlzeit und was man am besten für den Tag zubereiten kann. Nicht nur, dass für die gewünschten Gerichte Ideenreichtum gefordert ist auch müssen zunächst alle wichtigen Zutaten gekauft werden. Der Gang zum Supermarkt kostet Zeit und Nerven. Häufig müssen mehrere Stellen angefahren werden, um alle gewünschten Produkte zu erhalten. Unnötige Zeit, die man sich im Alltag einsparen kann, so die Produzenten der Foodboxen. In den klassischen Lebensmittelboxen für vollständige Mahlzeiten sind alle erforderlichen Zutaten inklusive spezieller Gewürze enthalten. Genau auf die Anzahl der Gerichte abgestimmte Mengen sollen verhindern, dass Reste übrig bleiben und gewähren bedachten Umgang mit Lebensmitteln. Beigefügte Rezepte liefern eine klare Anleitung, so dass die Umsetzung am Herd für alle Könnertstufen funktioniert. Außerdem versprechen die meisten Anbieter eine maximale Kochdauer von ca. 30 bis 40 Minuten.

Nun könnte man jedoch an der Frische der Lebensmittel zweifeln. Weit gefehlt – aufgrund weniger Lager- und Zwischenstationen in der Handelskette sollen die Lebensmittel frischer sein als im Supermarkt um die Ecke. Die Vorteile liegen also auf der Hand: Das tägliche Grübeln über die Mahlzeit entfällt und durch den Lieferservice lässt sich reichlich Zeit sparen, welche man sonst vor den Supermarktregalen verbringen würde. Außer dem Zeitgewinn – die Auswahl im Netz geht unbestreitbar schneller als der tägliche Einkaufsbummel – liefern die Anbieter aber auch neue Ideen und Rezepte. Essgewohnheiten bekommen frischen Input, neue Rezepte werden umgesetzt und manche Gewürze und Zutaten der Lieferanten würden auf den alt eingefahrenen Routen durch den Supermarkt sicher nicht im Einkaufswagen landen. Weiterer Vorteil der Foodboxen ist die Lieferung frei Haus. Nicht nur für Vielbeschäftigte mit wenig Zeit eine große Hilfe, gerade bei einem mehrköpfigen Personenhaus-

halt kann der wöchentliche Einkauf zum großen Fitnessprogramm werden. Unnötiges Schleppen und vollbeladenes Treppensteigen sind passé. Auch bietet die Frei-Haus-Lieferung neue Möglichkeiten für Menschen mit eingeschränkter Mobilität. Ohne großen Mehraufwand können diese dadurch den Wocheneinkauf tätigen. //

## Und so funktioniert's:

Eine Foodbox ist ein fertig zusammengestelltes Paket mit Lebensmitteln unterschiedlichster Art. Die Box wird beim Anbieter online ausgewählt und bestellt. Zu bestimmten Terminen – wöchentlich oder monatlich – klingelt der Bote mit dem gut gefüllten Paket an der Haustür. Die Lieferadresse kann dabei die Heimat- oder Büroadresse sein oder eine Packstation beziehungsweise der nächstgelegene Paketshop. So ist sichergestellt, dass die Foodbox ihren Bestimmungsort erreicht.



## BESONDERE FOODBOXEN

Neben der Lebensmittelbox, die komplette Mahlzeiten mit Fleisch, Fisch, Gemüse und Beilagen enthält, gibt es auch weitere Alternativen an Futterkisten. Die Lieblingsboxen der STIL.IST im Überblick.

### Kochzauber ([www.kochzauber.de](http://www.kochzauber.de))

Die klassische Lebensmittelbox liefert tolle Rezepte und frische Zutaten in einer Kühlbox direkt nach Hause. Und das tolle daran – in der richtigen Menge und pro Gericht verpackt wird die Box zusammen gestellt, so dass man zu Hause direkt los legen kann. Mit Hilfe der verständlichen Rezeptkarten gelingt jeder Kochschritt. Die Boxen gibt es in den Varianten Original, Veggie, für Familien und gesunde Küche.

### Marktboten ([www.marktboten.de](http://www.marktboten.de))

Aus der Region für die Region. Dieser Lieferservice für Reutlingen, Tübingen und Stuttgart bietet frische Lebensmittel direkt vom Markt. Vorwiegend regionale Erzeugnisse werden online ausgewählt und nach Bestellungseingang mit Kühlfahrzeugen bequem nach Hause geliefert.

### Foodist ([www.foodist.de](http://www.foodist.de))

Diese Abo-Foodboxen enthalten keine Zutaten für komplette Mahlzeiten. Sie sind vielmehr eine Zusammenstellung verschiedener lang haltbarer Produkte zum Knabbern, Naschen, Backen und Kochen. Enthalten sind sechs bis acht gemischte und fest konfektionierte „Delikatessen von Manufakturen aus ganz Europa“ inklusive Geschichten zur Herstellung der Waren und Rezeptideen.

### MyCouchbox ([www.mycouchbox.de](http://www.mycouchbox.de))

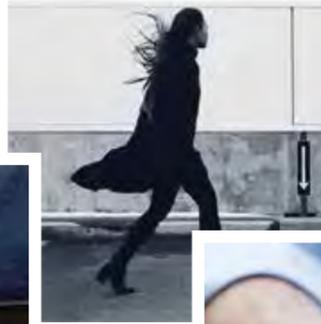
Süß und salzig findet sich reichlich in den Foodboxen für den Fernsehabend auf dem Sofa von ‚MyCouchbox‘. Die Box sorgt unter anderem für die Vorstellung neuer Produkte aus dem Snackbereich. So kann man sich immer wieder auf's Neue über ein Paket voller Überraschungen freuen.

# AUSBLICK

magazin 06

Unsere No. 6 wird so richtig was für ‚Sofakuschler‘. Kerzenschein, Tee, Kekse und eine stilvolle Zeitschrift zur Hand.  
Mit diesen Themen läuten wir die stürmische Jahreszeit ein:

AUF LEBENSZEIT GEPRÄGT  
ELTERN-KIND-BEZIEHUNG



UMMANTELT  
EINGEPACKT IM HERBST



SAUER MACHT GLÜCKLICH  
ALLESKÖNNER ESSIG



IN VINO VERITAS  
CHARMANTE WEINFESTE



SMARTE LATERNE  
INNOVATIVE LICHTSYSTEME

BESONDERE HÜTTE  
CHALETs IM SCHNEE

Anregungen? Reaktionen? Themenvorschläge?

Schreiben Sie uns \*: Die.Stilisten UG (haftungsbeschränkt) | Lindenstraße 56 | 72658 Bempflingen | Email: [redaktion@die-stilisten.de](mailto:redaktion@die-stilisten.de)

\* INFO Bitte haben Sie Verständnis, dass wir uns vorbehalten, Leserbriefe zu kürzen. Diese stellen in keinem Fall eine Meinungsäußerung der Redaktion dar.

## IMPRESSUM

HERAUSGEBER  
Linda Sauter  
Milijana Magarewitsch

AGENTUR  
Die Stilisten UG (haftungsbeschränkt)  
Lindenstraße 56 | 72658 Bempflingen

KONTAKT  
[info@die-stilisten.de](mailto:info@die-stilisten.de) | [www.die-stilisten.de](http://www.die-stilisten.de)

REDAKTION  
Milijana Magarewitsch  
Linda Sauter

KREATIVE UMSETZUNG  
Linda Sauter

LAYOUT & GESTALTUNG  
Marion Kleiss

DRUCK  
Fink GmbH  
Sandwiesenstraße 17 | 72793 Pfullingen

ANZEIGEN  
Anzeigenschluss für September 2016: 19.08.2016  
[anzeigen@die-stilisten.de](mailto:anzeigen@die-stilisten.de)

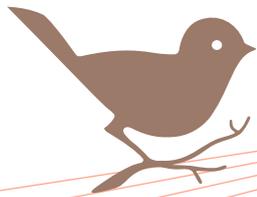
ABONNEMENT  
Jahresabonnement 19,60 € (4 Ausgaben)

Gekennzeichnete Beiträge geben nicht zwingend die Meinung der Redaktion und des Verlags wieder. Die Urheberrechte der vom Magazin kopierten Beiträge, Abbildungen und Anzeigen liegen bei der Unternehmungsgesellschaft. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträgern wie CD-ROM, DVD-ROM etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung der Redaktion. Alle Auskünfte, Preise, Maße, Farben und Bezugsquellen ohne Gewähr. STIL.IST erscheint viermal jährlich im dreimonatigen Turnus.

# DAS LEBEN IST SCHON KOMPLIZIERT GENUG.

SYSTAVO.DE

get inspired on Facebook  
/printbyfink  
#printisntdead



Let your  
**imagination**  
fly high!



**printbyfink**

hochwertige, ausgefallene, extravagante Qualitätsdruckerzeugnisse